さっぱり!夏麺

めんつゆ付き

兵庫県産小麦ブレンド
細うどん

兵庫県産小麦を6割ブレンドした小麦粉を使用。
ゆでずに簡単!電子レンジ対応の麺です

冷製トマトうどん

15分 約550円 | 360kcal 2.8g (1人分あたり)

材料(2人分)

コープス
兵庫県産小麦ブレンド
細うどん…1袋(2人前)
ツナ缶……1缶(70g)
トマト……2コ
大葉……5枚
添付のめんつゆ……2袋

つくり方

①トマト1コは皮を湯むきし、横半分に切って種を除き、すりおろして添付のつゆと混ぜる。
②残りのトマトはひと口大に切り、大葉はせん切りにする。
③うどんは表示通りに電子レンジで加熱し、冷水をかけてほぐし、しっかり水気をきる。
④器に③を盛り、ツナ・トマトをのせ①をかけ、大葉を散らす。

もう一品欲しい時に!

スルっとのどごしのいい もずく

もずく

沖縄県恩納(おんなそん)村産の口あたりの良いもずくを使用しています

冷しゃぶ もずくソース

15分 約510円 | 230kcal 0.6g (1人分あたり)

材料(2人分)

豚肉
しゃぶしゃぶ用……120g
塩……少々
きゅうり……1/2本
レタス……1/4玉
みょうが……1本

〈もずくソース〉
コープス
太もずく(三杯酢仕立て)
‥1パック(3コ入)のうち1コ
オリーブ油……大さじ1

つくり方

①豚肉は食べやすく切り、ゆでてざるにあげ、塩をふり冷ます。
②きゅうりは細切り、レタスは食べやすくちぎる。みょうがは縦半分に切って、斜め薄切りにする。
③もずくとオリーブ油を混ぜ、〈もずくソース〉を作る。
④器に野菜と豚肉を盛り、③をかける。

もずくを食べてサンゴの森を守ろう!

キャンペーン期間 2016年8月1日(月)~9月30日(金)

期間中にご利用いただいたもずく(各種)1パック当たり1円を「サンゴの森づくり資金」として、もずくの産地沖縄県恩納村(おんなそん)漁協にお渡しし、サンゴの植え付け活動に役立てていただきます。

1パック当たり1円寄付します

集いの食卓をより華やかに

夏休みやお盆の帰省など、人が集う機会が増える8月。今回は、忙しい中でも簡単に作れて、食卓が華やぐおもてなしメニューやおつまみメニューをご紹介しています。また、ランチや軽食に、パパッと作れて栄養バランスもいい涼感メニューも提案。おいしく作って、しっかり食べて暑い夏を楽しみましょう。

食生活に関心を持ち、研究するコープこうべの組合員グループ「家庭料理研究会」が考えたレシピを毎月ご紹介いたします。

Webサイトでは他のレシピもたくさん掲載中!

パソコンから
コープクッキング 検索
http://cooking.coop-kobe.net/

スマートフォン・携帯
アクセスはこちら!

CO-OP おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking 2016年8月号

夏のおもてなしメニュー

酢の物だけじゃもったいない！

いろいろ使える「生もずく」

もずくといえば、もずく酢が定番ですが、「生もずく」は味付けされていないので、いろんなメニューに使えるのが特長。揚げ物にしてサクッと、汁物でつるりと、調理によって異なる食感・味わいが楽しめます♪※洗わずにそのまま使えます

もずくのかき揚げ

20分 約290円 130kcal 0.6g（1人分あたり）

材料(2人分)

- コープス 生もずく……60g
- ちりめんじゃこ……15g
- 洋にんじん……1/4本
- ピーマン……1コ
- コーン缶(ホール)‥大さじ2
- 片栗粉……大さじ2
- 揚げ油
- レモン(くし形)……2切

つくり方

①もずくは食べやすく切る。にんじん・ピーマンは細切りにする。コーンは水気をしっかりきる。

②①・ちりめんを混ぜ合わせ、片栗粉をまんべんなくまぶす。

③中温の油に②をスプーンですくって入れ、カラリと揚げる。

④器に盛り、レモンを添える。

そうめんつゆで

冷製スープに

みそ汁に

Coop's 生もずく

歯ごたえの良い沖縄県恩納村(おんなそん)産の太もずくを使用

あじと夏野菜の南蛮サラダ

20分 約450円 210kcal 0.6g（1人分あたり）

材料(2人分)

CO・OP あじの南蛮漬……1パック
- なんきん……150g
- パプリカ(赤)……1/4コ
- ゴーヤー(にがうり)‥1/4本
- 塩……少々
- サラダ油……大さじ1

〈マリネ液〉
- 調味液(あじの南蛮漬)‥1/3カップ
- 酢……大さじ1/2

つくり方

①南蛮漬は具と調味液に分ける。ボールに調味液を入れ、酢を加え〈マリネ液〉を作る。

②なんきんは7mm厚さのひと口大、パプリカは小さめのひと口大に切る。ゴーヤーは縦半分に切り、種を除き薄切りにして塩をまぶす。しばらくおいて軽く水気を絞る。

③フライパンに油を熱し、なんきん・パプリカを焼き〈マリネ液〉に漬ける。続けてゴーヤーをさっと炒め〈マリネ液〉と和え、味をなじませる。

④③に①の具を加え混ぜ、器に盛る。

CO・OP あじの南蛮漬

国内産の豆あじを使用。頭を取っているので食べやすくまろやか酢ですっぱくない！

まぐろステーキ

25分 約840円 200kcal 1.2g（1人分あたり）

材料(2人分)

- コープス 大めばちまぐろ(生食用・短冊)……150g
- なす……1本
- ししとう……8本
- にんにく(薄切り)‥‥1かけ
- バター……20g
- 塩……少々
- しょうゆ……大さじ1/2
- 酒……大さじ1
- ねりわさび…小さじ1/2〜1

つくり方

①なすは長めの乱切り、ししとうは切り目を入れる。フライパンにバター10gを溶かし、なす・ししとうを焼き、塩をふり取り出す。

②①のフライパンに残りのバターをたし、にんにくを入れ、カリッとするまでゆっくり炒めて取り出す。続けてまぐろの両面をサッと焼き、取り出して7mm厚さの斜め切りにする。

③②のフライパンにしょうゆ・酒を入れて温め、わさびを加えて溶きのばす。

④器にまぐろ・野菜を盛り、にんにくを散らし、③をかける。

Coop's 大めばちまぐろ

釣ったまぐろをすぐに船内で凍結。だから鮮度が違う！

長いものカナッペ

20分 約420円 140kcal 1.5g（1人分あたり）

材料(2人分)

- 生のり佃煮‥大さじ1と1/3
- 長いも……約7cm
- サラダ油……小さじ1

〈A〉
- スライスチーズ……1枚
- ミニトマト……2コ

〈B〉
- 生ハム……4枚
- オクラ……1本

つくり方

①長いもは8mm厚さの輪切りに8枚切る。スライスチーズは4等分し、さらに三角に切る。ミニトマトは輪切りにする。オクラはサッとゆで、小口切りにする。

②フライパンに油を熱し、長いもの両面を焼く。

③長いもにのりの佃煮の半量を塗り、〈A〉・〈B〉・残りののりをのせる。

えびのアボカドボート

5分 約590円 280kcal 0.5g（1人分あたり）

材料(2人分)

CO・OP ボイルむきえび(生食用)……1パック(90g)
- アボカド……1コ

〈A〉
- マヨネーズ……大さじ1
- レモン汁……小さじ2
- 粒マスタード……小さじ1

つくり方

①アボカドは縦半分に切って種をとり、中身をくりぬく。皮は取り置き、果肉は2cmの角切りにする。

②えび・①と〈A〉を和え、アボカドの皮に盛りつける。

ヨーグルトチーズケーキ

30分（水切り・冷やし固める時間を除く） 約1100円 2500kcal 5.3g（全量あたり）

材料(18cm丸型1コ分)

- クリームチーズ……200g
- 砂糖……70g
- プレーンヨーグルト‥‥‥400g
- レモン汁……大さじ1
- 粉ゼラチン……大さじ1
- 水……大さじ3
- CO・OP グラハムクラッカー‥1/2箱(3袋)
- バター……90g
- パイナップル(生)……60g
- キウィフルーツ……1コ

つくり方

①クラッカーはポリ袋に入れて細かく砕き、溶かしバターを加えもみこむ。型の底にしっかり押さえて敷き、冷蔵庫で冷やす。

②ヨーグルトは400gが約300gになるまで、冷蔵庫に入れて水切りをする。粉ゼラチンは分量の水にふり入れて約5分おき、湯せんか電子レンジ(500Wで約30秒)にかけて溶かす。

③クリームチーズを柔らかくし、砂糖を加え泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。②のヨーグルト・溶かした熱いゼラチン・レモン汁の順に加え、そのつどよく混ぜる。①に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

④型から取り出し、角切りのパイナップル、半月切りのキウィを飾る。

CO・OP グラハムクラッカー

オーツ麦配合。より香ばしくほんのり自然な甘み。全粒粉入りの香ばしさ

三色コーヒーゼリー

15分（冷やし固める時間を除く） 約350円 200kcal 0.1g（1コ分あたり）

材料(4コ分)

CO・OP 有機栽培アラビカ100%アイスコーヒー……1カップ
- 砂糖……30g
- 牛乳……1カップ
- 粉ゼラチン……大さじ1
- 水……大さじ3
- 生クリーム……1/2カップ
- 砂糖……大さじ1

CO・OP 有機栽培アラビカ100%アイスコーヒー……1/2カップ
- むぎチョコ……適宜
- ミント……適宜

つくり方

①粉ゼラチンは、分量の水にふり入れて混ぜ、5分以上おく。

②鍋にコーヒー1カップと砂糖を入れ温める。火を止めて①を加えて溶かし、牛乳を混ぜる。器に流し入れ、冷やし固める。

③生クリームに砂糖を加え、泡立てる。(七分立て)

④②にコーヒー1/2カップ・③を順に入れ、あればむぎチョコ・ミントを飾る。

とりせん 生のり佃煮

兵庫県淡路島産の生のり使用。生のりから炊くので香りが違う！

CO・OP ボイルむきえび（生食用）

旨みを逃がさないよう、殻つきのままボイルしてむき身にしました

CO・OP 有機栽培 アラビカ100% アイスコーヒー

焦げる手前の絶妙な煎り加減を職人が見極め。「じっくり極深煎焙煎(ごくふかいりばいせん)」を採用

調理時間　材料費　エネルギー　塩分　※調味料の価格は含んでいません。店舗により品揃えのない場合があります。