

安心できるバナナを食べさせたい。
そんな組合員さんの願いをカタチに

Coop's コープの産直 フィリピン産
ビスカイヤ農園から

フレンドリーバナナ

土づくりからこだわった安心品質
香りが良く、粘りがあり、まろやか～な甘さ

フィリピンの指定農園で
手間をかけながら育てます

有機質肥料などで土づくりをし、
環境に配慮して
**できるだけ
農薬を使わず**
栽培しています



収穫後の品質管理も徹底

バナナの洗浄や輸送は、
**フレンドリーバナナ専用
のライン**で。コープこう
べ商品検査センターにて、
残留農薬や防カビ剤等の
検査も定期的に実施して
います

コープこうべ担当者の
現地確認も定期的
に行っています



農薬を少なくする
工夫の一例

虫除けの袋は、
農薬を含まない
ものを使用

有機質肥料は
鶏糞や泥炭など
独自に配合。



フレンドリー
バナナを使った
アレンジ
メニュー

バナナオムレット

🕒 30分 🌿 約 300円 🔥 280kcal 🍷 0.2g
(1コ分あたり)

材料(4コ分)

薄力粉……………30g
ベーキングパウダー
……………小さじ1/3
たまご……………2コ
砂糖……………30g
サラダ油…大さじ1/2
生クリーム…1/2カップ
砂糖……………大さじ1
コープス コープの産直
フレンドリーバナナ(小)…2本
CoopCooking2003年4月号より

つくり方

- ①薄力粉とベーキングパウダーは、合わせてふるう。
- ②ボールにたまご・砂糖を入れて混ぜ合わせる。人肌程度になるまで湯せんにかけてながら、もったりするまで泡立てる。
- ③①の粉をふるい入れサックリ混ぜサラダ油も加えて切るように混ぜる。
- ④耐熱皿にクッキングシートを敷き、生地を1/4量を直径15センチに丸くのばす。ラップを(空気をぬいてピツリと張りつけるように)かけ、電子レンジに約1分かけて火が通ったらはがしてさます。残りの3枚も同様に作る。
※必ずクッキングシートの上に生地をのばして下さい。
- ⑤生クリームと砂糖をもったりするまで泡立てる。バナナは半分に切る。
- ⑥④のスポンジに生クリームをぬり、バナナを置き半分にたたむ。

バナナジャム

🕒 10分 🌿 約 160円 🔥 380kcal 🍷 0g
(全量あたり)

材料(作りやすい分量)

コープス コープの産直
フレンドリーバナナ…2本
砂糖……………50g
レモン汁…………大さじ1/2

冷蔵庫で
4～5日間
保存できます



つくり方

- ①耐熱の器にバナナを入れ、フォークでつぶす。砂糖・レモン汁を加えよく混ぜる。
- ②①を(ラップなしで)電子レンジ(500W)で約3分加熱し、取り出して混ぜ、さらに1～2分加熱する。
- ③保存容器に入れ、冷めたら冷蔵庫で保存する。

CoopCooking2015年4月号より

Coop おいしく、楽しく、食で健康づくり
Coop Cooking 10月号 2016年

Coop 好きだから伝えたい コープ商品

Coop商品で アレンジメニュー



Coop テリヤキ
ミートボールを使って
ミートボールの
甘酢炒め



Coop ひじきドライパック
Coop 大豆ドライパックを使って
中華風おこわ



Coop 国産大豆の
無調整豆乳を使って
パンプキンスープ



Coop すき焼き風
炊き込み飯の素を使って
里いもコロッケ



Coop 焼おにぎり
Coop とろけるスライスチーズ
を使って
ライスピザ



混ぜて、足して、おいしさ新発見!

今月は、「おいしさ」「使いやすさ」で支持されているCoop商品を使った、アイデアメニューをご紹介します。味付け済や加熱済など、パックを開けてそのまま使える食材が中心なので、とっても手軽。メインの一品から秋らしいスイーツまで、食卓をおいしくにぎやかに彩ります。Coop Cooking 初登場の「すき焼き風炊き込み飯の素」も、ぜひお試しください。

食生活に関心をもち、
研究するCoop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
Coop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 テリヤキミートボール
甘さひかえめのテリヤキ味
冷めてもやわらか、ふっくら食感



ミートボールの甘酢炒め ⌚ 10分 🍏 約290円 🔥 190kcal 🌀 0.8g (1人分あたり)

- 材料(2~3人分)
CO-OP
テリヤキミートボール.....2袋
- パプリカ(赤・黄).....各1/4コ
たまねぎ.....1/2コ
いんげん(冷凍).....60g
塩・こしょう.....各少々
サラダ油.....大さじ1
- 〈調味料〉
ケチャップ.....大さじ1と1/2
酢.....大さじ2
酒.....大さじ1

- 作り方
- ①パプリカ・たまねぎはひと口大の乱切りにする。いんげんは半分に切る。
- ②〈調味料〉を混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し①を炒め、塩・こしょうをする。〈調味料〉・ミートボールを加えてさっと炒め合わせる。



CO-OP 国産大豆の無調整豆乳
大豆と水だけでつくった
無調整タイプの豆乳



パンパキンスープ ⌚ 15分 🍏 約250円 🔥 180kcal 🌀 0.7g (1人分あたり)

- 材料(2人分)
なんきん.....150g
たまねぎ.....1/2コ
ぶなしめじ.....1/2袋
バター.....10g
水.....1/2カップ
チキンコンソメ.....1/2コ
CO-OP
国産大豆の無調整豆乳..1カップ
塩・こしょう.....各少々
- パセリ(みじん切り).....少々

- 作り方
- ①なんきん・たまねぎは1.5cm角に切る。しめじはほぐす。
- ②鍋にバターを溶かし①を炒める。たまねぎが透き通るまで炒めたら、水・チキンコンソメを加え、ふたをしてなんきんが柔らかくなるまで煮る。
- ③豆乳を加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。
- ④器に盛り、パセリを散らす。



CO-OP 焼おにぎり
国産あきたこまちを使用
食べやすい小さめサイズ



CO-OP スライスチーズ
チェダーチーズとゴーダチーズをブレンドした、とろけるタイプ



ライスピザ ⌚ 15分 🍏 約290円 🔥 230kcal 🌀 1.6g (1人分あたり)

- 材料(2人分)
CO-OP 焼おにぎり.....4コ
CO-OP
とろけるスライスチーズ..1枚
トマト(輪切り).....2枚
ピーマン.....1/2コ
スモークサーモン.....20g
たまねぎ(薄切り).....適量
ベビーリーフ.....1/3袋
レモン(輪切り).....1枚
あらびきこしょう.....少々

- 作り方
- ①焼おにぎりは電子レンジ(500w)で2分40秒加熱し、熱いうちにラップではさみ、3mm厚さに押し広げる。
- ②チーズは2等分する。ピーマンは3mmの輪切り、レモンはいちょう切りにする。
- ③フライパンに①を2コ並べ、トマト・ピーマン・チーズをのせる。ふたをしてチーズが溶けるまで焼き、器に盛る。
- ④残りの2コは、フライパンで片面のみを焼く。器に盛り、たまねぎ・サーモン・ベビーリーフ・レモンをのせてあらびきこしょうをふる。



CO-OP ひじきドライパック
国産芽ひじきを使用
加熱済ですぐに使えて便利



中華風おこわ ⌚ 20分 🍏 約560円 🔥 380kcal 🌀 1.3g (炊飯時間を除く) (1人分あたり)

- 材料(4人分)
- 米.....1合
もち米.....1合
水.....350ml
- 焼豚ブロック.....100g
洋にんじん.....1/2本
CO-OP
大豆ドライパック.....1/2缶(70g)
CO-OP
ひじきドライパック..1/2缶(55g)
しょうが.....1かけ
白ねぎ.....1/2本
ごま油.....小さじ2
しょうゆ.....大さじ1
酒.....大さじ1
白ねぎ(青い部分).....適量

- 作り方
- ①米・もち米は洗い、分量の水に30分浸ける。
- ②焼豚は8mm角、にんじんは5mm角に切る。しょうが・白ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、しょうが・白ねぎを炒め、香りがでたら、にんじん・大豆・ひじき・焼豚を加え炒め、しょうゆ・酒で調味する。
- ④①に③を加えて炊く。
- ⑤器に盛り、小口切りにした白ねぎの青い部分をのせる。



CO-OP ミックスビーンズドライパック
3種類の豆(ひよこ豆、青えんどう、赤いんげん豆)をミックス



豆いもサラダ ⌚ 15分 🍏 約360円 🔥 260kcal 🌀 0.8g (1人分あたり)

- 材料(2人分)
CO-OP
ミックスビーンズドライパック.....1/2缶(60g)
さつまいも.....1/2本
きくな.....1/4袋
くるみ.....30g
塩.....小さじ1/5
プレーンヨーグルト...大さじ1
マヨネーズ.....大さじ1
こしょう.....少々

- 作り方
- ①さつまいもはよく洗って皮ごと1.5cm角に切り、ゆでる。きくなはゆでて水気をしぼり、1.5cmに切る。くるみは軽くから煎りし、粗く刻む。
- ②ミックスビーンズと①を合わせ、塩をふる。ヨーグルト・マヨネーズ・こしょうで和える。



CO-OP すき焼き風炊き込み飯の素
根菜や舞茸などの具材が入った濃厚で甘みのある味わい



里いもコロッケ ⌚ 25分 🍏 約370円 🔥 280kcal 🌀 2.0g (1人分あたり)

- 材料(2人分)
里いも.....200g
CO-OP
すき焼き風炊き込み飯の素.....大さじ2
- 小麦粉.....大さじ1
たまご.....1/2コ
パン粉(細目).....1/4カップ
揚げ油
- みずな.....1/4袋
ミニトマト.....2コ

- 作り方
- ①里いもはひと口大に切り、耐熱容器に入れラップをして、電子レンジ(500w)で約5分加熱する。フォークの背などでつぶし、炊き込み飯の素を混ぜ合わせ、6コに丸める。
- ②①に小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけ、中温の油で揚げる。
- ③みずなは4cm、ミニトマトは半分に切る。
- ④器にコロッケを盛り、野菜を添える。



CO-OP 大豆ドライパック
北海道産大豆使用。旨み豊かなホクホク大豆。あけてすぐ使える!



大豆入り蒸ししょうかん ⌚ 15分 🍏 約250円 🔥 340kcal 🌀 0.2g (全量あたり)

- 材料(2人分)
粒あん.....200g
小麦粉.....大さじ1と1/2
- CO-OP
大豆ドライパック..1/2缶(70g)

- 作り方
- ①粒あんに小麦粉を加えよく混ぜる。大豆を加えてさらに混ぜ、2等分する。
- ②ラップに①をおき、棒状(約5cm×15cm×1.5cm)に包み、1本ずつ電子レンジ(500w)で約2分加熱し、巻きすで形を整え、冷ます。
- ③ラップをはずし、好みの大きさに切る。



CO-OP 国産大豆の調製豆乳
国産大豆100%。くせないすっきりとした味わいだからデザートづくりにも!



豆乳プリン ⌚ 20分 🍏 約340円 🔥 130kcal 🌀 0.1g (冷やし固める時間を除く) (1コ分あたり)

- 材料(4コ分)
- CO-OP
国産大豆の調製豆乳.....1と1/2カップ
砂糖.....大さじ1と1/2
粉ゼラチン.....大さじ1/2
水.....大さじ4
- 〈りんごのコンポート〉
りんご.....1/2コ
水.....1/2カップ
白ワイン.....1/2カップ
砂糖.....大さじ3
レモン汁.....大さじ1/2

- 作り方
- ①りんごは1.5cmの角切りにする。鍋に入れ、水・ワイン・砂糖・レモン汁を加え約15分煮る。そのまま冷やし、〈りんごのコンポート〉をつくる。
- ②粉ゼラチンは分量の水にふり入れて混ぜ、5分以上おく。
- ③鍋に豆乳・砂糖を入れて温め、沸とう直前で火を止める。②を加えて溶かし粗熱をとる。器に流し入れ、冷やし固める。
- ④③に〈りんごのコンポート〉をかける。