



手軽に楽しむ

アレンジおでん



旨みたっぷりのだしと巾着バリエーションで
いつもと少し違うおでんを楽しみましょう

おでん出汁

🕒10分 🍃約90円 🔥180kcal 🌊8.4g
(全量あたり)

材料(4人分)

水……………7カップ
コープス本格かつお風味
味わいだしパック……………2袋
酒……………1/4カップ
みりん……………大さじ2
オイスターソース……………大さじ2
塩……………小さじ3/4

作り方

①鍋に水・だしパックを入れ、沸騰後中火
〜弱火で5〜6分煮る。
②だしパックを取り出し、調味料を加える。



**Coop's 本格かつお風味
味わいだしパック**
塩・化学調味料不使用。上品な
味わいをお手軽にご家庭でも

おすすめ おでん種 巾着バリエーション



**Coop's ふっくら
うすあげ**
きめが細かく、ふっくら
とした生地。味しみの
良いうすあげ

あけて
お楽しみ♪

基本の 作り方

うすあげは
半分に切り

袋状に
開いて

お好みの具材を
詰めて 切り口を
楊枝でとめます

おでん出汁で
煮てね

長芋ほうれん草の巾着



長いもの
もっちり食感♪

🕒10分 🍃約260円 🔥75kcal 🌊0g
(1コ分あたり)

材料(4コ分)

コープス ふっくらうすあげ……………2枚
長いも……………150g
ほうれん草……………1/4袋

作り方

①長いもはすりおろす。ほうれん草
はゆでて4cmに切る。
②①をうすあげに詰める。

うどん巾着



まさに
「フキきつねうどん」

🕒5分 🍃約100円 🔥85kcal 🌊0.1g
(1コ分あたり)

材料(4コ分)

コープス ふっくらうすあげ……………2枚
ゆでうどん……………2/3玉

作り方

①うどんをうすあげに詰める。

お宝巾着



肉と根菜の旨みが
詰まったお宝袋♪

🕒10分 🍃約320円 🔥110kcal 🌊0.1g
(1コ分あたり)

材料(4コ分)

コープス ふっくらうすあげ……………2枚
ぶつくりうすあげ……………20g
鶏肉ミンチ……………100g
しょうが(すりおろし)……………少々
酒……………小さじ2
洋にんじん……………20g
ごぼう……………20g
れんこん……………20g
しょうが(すりおろし)……………少々
塩……………少々
ざんなん(水煮)……………4コ

作り方

①にんじん・ごぼう・れんこんは粗みじん
に切り、電子レンジ(500W)で1
分加熱して冷ます。
②ミンチに塩・酒を加えて練り、しょう
がと①を混ぜ、ざんなんと一緒にう
すあげに詰める。

きのこチーズ巾着



とろ〜りチーズと
きのこがよく合う!

🕒5分 🍃約210円 🔥84kcal 🌊0.3g
(1コ分あたり)

材料(4コ分)

コープス ふっくらうすあげ……………2枚
ぶなしめじ……………1/2袋
えのき茸……………1/2袋
スライスチーズ……………2枚

作り方

①しめじはほぐし、えのきは半分に
切る。電子レンジ(500W)で1
〜2分加熱して冷ます。チーズは
4等分にする。
②①をうすあげに詰める。

※巾着の🔥エネルギー、🌊塩分におでん出汁は含みません。

たまには二人でゆったり、ディナー気分

旬のお野菜や海の幸、ふだんおなじみのコープ商品を使って、
ちょっとおしゃれなメニューを楽しみませんか?
前菜のサラダから、季節のスープ、パスタ、メインの一皿、そしてスイーツ
まで、コース感覚で味わいたいレシピがいっぱい。変わりダネを詰めた、
おでんの巾着4種もご紹介しています。ぜひお試しください。

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!



Coop's おいしく、楽しく、食で健康づくり

コープCooking 11月号

2016年

気取らず、楽しく
わが家の
お酒落レシピ

たまねぎの丸ごと焼き

材料(2人分)
コープス フードプラン
たまねぎ……………小2コ
オリーブ油……………小さじ1/3
粒マスタード……………適量

作り方
①たまねぎは、皮をつけたまま上下を少し切る。
上部に十字の切り込みを入れ、オリーブ油をかける。
②240℃のオーブンで約20分～焼く(焼き加減はお好みで調節する)。
③器に盛り、粒マスタードを添える。



Coop's

フードプラン

たまねぎ

農薬の使用回数を一般栽培の1/2以下に抑えて栽培

かきのチャウダー

材料(2人分)
かき……………100g
じゃがいも……………1コ
たまねぎ……………1/4コ
洋にんじん……………1/4本
ぶなしめじ……………1/2袋
バター……………10g
小麦粉……………大さじ1
〈スープ〉
〔水……………1カップ
チキンコンソメ……………1/2コ
牛乳……………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かきはさっと洗って水気をふく。じゃがいも・たまねぎ・にんじんは1cm角に切る。しめじは長さを半分に切り、ほぐす。
②鍋にバターを溶かし、かきの両面をさっと焼き取り出す。野菜を炒め、小麦粉をふり入れ、焦がさないようにさらに炒める。
③〈スープ〉を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。牛乳・かきを加えひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。
④器に盛り、パセリを散らす。



Coop's

兵庫県産

一年生かき

身質が柔らかく、旨みたっぷり。調理しても縮みにくい

水菜と柿のサラダ
ホットドレッシング

材料(2人分)
みずな……………1/2袋
柿……………1/2コ
たまねぎ……………1/4コ
〈ホットドレッシング〉
コープス
特級ハーフカットベーコン……………1/2パック
にんにく……………1/2かけ
オリーブ油……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
あらびき黒こしょう…小さじ1/6

作り方
①みずなは4cmに切る。柿はいちょう切りにする。たまねぎは薄切りにして水にさらす。ザルに上げて水気をきる。にんにくはみじん切り、ベーコンは横半分に切り、細切りにする。
②みずな・柿・たまねぎを合わせて、器に盛る。
③フライパンに油・にんにく・ベーコンを入れ、炒める。ベーコンがカリッとしたら、しょうゆ・こしょうを加え〈ホットドレッシング〉を作る。
④③が熱いうちに、②にかける。



Coop's

特級ハーフカットベーコン

原料の配合とスモーク時間にこだわっておいしく作り上げたスライスベーコン

ぶりのペペロンチーノ

材料(2人分)
スパゲッティ(1.4mm) ……160g
〔コープス フードプラン
大いけす育ちぶり……………2切
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
白ねぎ……………1/2本
にんにく……………1かけ
鷹の爪……………1本
オリーブ油……………大さじ1と1/2
塩……………ひとつまみ

作り方
①ぶりはひと口大に切り、塩・こしょうする。白ねぎは斜め薄切り、にんにくは薄切り、鷹の爪は小口切りにする。
②スパゲッティは、袋の表示にしたがってゆでる。
③フライパンに油・にんにくを入れて弱火で香りを出し、ぶりを焼く。焼き色がついたら、白ねぎ・鷹の爪を加えて炒める。②を加えて塩で味を調える。



Coop's

フードプラン

大いけす育ちぶり(養殖)

大きないけすでのびのびと育てました。ほど良い脂のりが自慢



豚肉の赤ワイン煮

材料(2人分)
〔豚肉とんかつ用……………2枚
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
小麦粉……………大さじ1/2
たまねぎ……………1/2コ
マッシュルーム……………1/2パック
セロリ……………1/2本
にんにく……………1/2かけ
サラダ油……………大さじ1
〈A〉
〔赤ワイン……………1/2カップ
トマトピューレ……………100g
チキンコンソメ……………1/2コ
塩・こしょう……………各少々
セロリの葉(みじん切り) ……適量

作り方
①豚肉は筋切りし、塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
②たまねぎ・マッシュルームは薄切り、セロリは縦半分に切って斜め薄切り、にんにくはみじん切りにする。
③フライパンに油を熱し、豚肉を両面色よく焼き、取り出す。続けてにんにくを弱火で炒め、香りが出たら、たまねぎ・マッシュルーム・セロリを炒める。
④③に〈A〉を加え少し煮詰める。豚肉を戻しひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。
⑤器に盛り、セロリの葉を散らす。

まるてんのポテトサラダ

材料(4人分)
コープス
旨味自慢まるてん……………2枚
じゃがいも……………3コ
洋にんじん……………1/3本
塩……………小さじ1/5
酢……………小さじ1
アボカド……………1/2コ
マヨネーズ……………大さじ2
こしょう……………少々
サニーレタス……………2枚

作り方
①まるてんは1.5cm角に切る。じゃがいもはひと口大、にんじんはいちょう切りにする。アボカドは1.5cmの角切りにする。
②じゃがいも・にんじんはやわらかくなるまでゆでる。ゆで汁を捨てて水気を飛ばし、熱いうちに塩・酢をふり入れ、粗くつぶして冷ます。
③②にまるてん・アボカドを加え、マヨネーズ・こしょうで和える。
④器にサニーレタスを敷き、③を盛る。



Coop's

旨味自慢まるてん

魚の旨みを生かしたまるてん。煮込んでも生でもおいしい

揚げ豆腐のコーンクリーム仕立て

材料(2人分)
〔コープス
しっかり鍋とうふ……………1/2丁
しょうゆ……………小さじ1/2
小麦粉……………大さじ1/2
揚げ油
ブロッコリー……………1/4株
CO-OP コーンクリーム……………1袋
牛乳……………120ml
こしょう……………少々
とろけるスライスチーズ……………1枚

作り方
①豆腐は4等分にし、ペーパータオルに包んで水切りをして、しょうゆをふる。ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
②豆腐に小麦粉をまぶし、中温の油で揚げる。
③鍋にコーンクリームの粉を入れ、牛乳を加えながら加熱してよく溶かし、こしょうで味を調える。
④②を器に盛り、4等分したスライスチーズをのせ、③を注ぎブロッコリーを添える。



Coop's

しっかり鍋とうふ

濃いめの豆乳を使用。煮込んでもくずれにくい、しっかり食感



co-op

コーンクリーム
スープカップ

スイートコーンの風味を生かしたクリーミーなスープ

ぴよっちサンド

材料(4コ分)
CO-OP
ぴよっちサブレ……………8枚
〔ホワイトチョコレート……………1枚
牛乳……………小さじ2
レーズン……………大さじ1
〔ラムダーク……………小さじ1

作り方
①チョコレートは細かく刻む。レーズンはぬるま湯で戻し水気をとる。粗みじんに切り、ラムダークをふる。
②耐熱容器にチョコレート・牛乳を入れ、電子レンジ(500W)で約1分加熱して溶かす。レーズンを加え混ぜ、はさめる固さになるまで置く。
③ぴよっちサブレに②をはさみ、厚さが均一になるように整えてラップで包む。冷蔵庫で冷やし固める。



co-op

ぴよっちサブレ

国産小麦粉使用。膨張剤・香料不使用
サクサク軽い口どけ