

使いながら、
備える。
これからの安心のカタチ。

いざという時、不足しがちな 野菜が手軽に摂れる!

1缶(160g)に6種類
約450g分の
原料野菜を

ギュッと
濃縮!

非常時の食事は、どうしても野菜不足になりがち。
そんな時に、缶タイプの「CO-OP 食べる野菜ジュース」があれば、野菜の栄養をおいしく摂ることができます。
飲んでよし、料理にも大活躍。小ぶりのサイズなので、収納にも場所をとりません。ストックとふだん使いを繰り返す「ローリングストック」で、いつも野菜のある食生活を!



砂糖・塩・香料 不使用

CO-OP 食べる野菜ジュース

野菜の食感を残した、あらごし仕立て。自然な甘さと濃厚な旨みを引き出しました

野菜ジュースを使った、この時季
嬉しいあったかメニュー!
受験生のお夜食にも!!

「食べる野菜ジュース」でアレンジメニュー

野菜ジュースのにゅうめん 20分 約 320円 160 kcal 1.7g (1人分あたり)

材料(2人分)

そうめん.....1束
たまねぎ.....1/4コ
スライスマッシュルーム.....1袋(50g)
水.....2カップ
鶏がらスープ.....小さじ1
CO-OP 食べる野菜ジュース..1缶
こしょう.....少々
粉チーズ.....小さじ2
パセリ(みじん切り).....適量

作り方

- ①たまねぎは薄切りにする。
- ②鍋に水・鶏がらスープを煮立て、たまねぎ・マッシュルームを加えて煮る。
- ③そうめんを加え、約1分半煮る。
食べる野菜ジュースを加えてひと煮立ちさせ、こしょうで味を調える。
- ④器に盛り、粉チーズをふり、パセリを散らす。

こんなに手軽、こんなにおいしい!

今月は、ストック品が大活躍!缶詰やレトルト、乾物、フリーズドライなど、長期保存がきく食材を中心に、メイン級の一皿からスイーツまで幅広くご紹介いたします。受験シーズンの夜食にも便利なスピード雑炊や、あと一品欲しい時のお助けサラダ、きんぴらなど、普段の生活にも役立つメニューがいっぱい。ストック品の便利さとおいしさが実感できるレシピぞろいです。

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

1 2017年
月号

保存版

使いながら、
備える。

これからの安心のカタチ。

ストック品でおいしいおかず



緊急時に備えて食料をストックし
毎日のくらしの中で使いながら
補充を繰り返す「ローリングストック」。
いざという時のために、賞味期限の
チェックも大切です。日ごろから
ストック品に目を向ける機会を増やし、
ふだんのメニューに
役立ててみませんか?



今覚えておきたい! いざ、という時の超・簡単レシピ

たまごスープ 雑炊

🕒 10分 🌿 約 270円 🔥 200 kcal 🌊 1.3g
(1人分あたり)



材料(2人分)
CO-OP 新潟県産こしいぶきごはん・・・1パック
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・2カップ
こまつな・・・・・・・・・・・・・1/4袋
CO-OP たまごスープ・・・・・・・・・・2コ



ひじきと 切干大根のサラダ

🕒 5分 🌿 約 370円 🔥 390 kcal 🌊 2.1g
(切干大根の戻し時間を除く) (全量あたり)



材料(作りやすい分量)
ツナ缶・・・・・・・・・・・・・1缶(70g)
CO-OP ひじきドライパック・・・・・・・・1缶
コープス 寒風仕上げにんじんたっぷり切干大根・・・・・・・・・・・・・1/2袋(20g)
マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・小さじ1

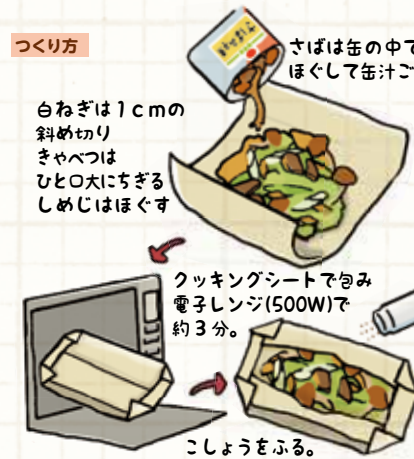


さば缶の包み蒸し

🕒 10分 🌿 約 410円 🔥 250 kcal 🌊 1.0g
(1人分あたり)



材料(2人分)
CO-OP さばみそ煮(缶)・・・・・・・・・・・・・1缶
白ねぎ・・・・・・・・・・・・・1/2本
きやべつ・・・・・・・・・・・・・1枚
ぶなしめじ・・・・・・・・・・・・・1/2袋
あらびきしょうゆ・・・・・・・・・・・・・少々



ストック品をおいしくアレンジ、ふだんの食卓に

ほたて缶と 冬野菜のミルク煮

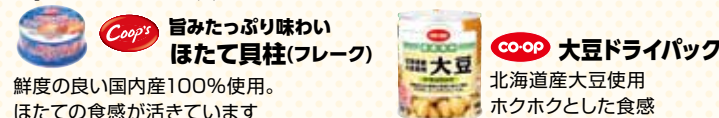
🕒 20分 🌿 約 590円 🔥 180 kcal 🌊 1.0g
(1人分あたり)



材料(2～3人分)
コープスほたて貝柱(フレーク)・・・1缶
CO-OP 大豆ドライパック・・・1/2缶
はくさい・・・・・・・・・・・・・3枚(150g)
かぶ・・・・・・・・・・・・・1コ
かぶの葉・・・・・・・・・・・・・適量
ブロッコリー・・・・・・・・・・・・・1/6株
水・・・・・・・・・・・・・1カップ
鶏がらスープ・・・・・・・・・・・・・小さじ1
牛乳・・・・・・・・・・・・・1カップ
塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1/8
こしょう・・・・・・・・・・・・・少々
[片栗粉・・・・・・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・・・・大さじ2]

つくり方

- ① ほたて缶はほぐす。白菜は葉と軸に分け、5cmの短冊に切る。かぶはくし形、かぶの葉は3cmに切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 鍋に水・鶏がらスープを煮立て、白菜の軸・かぶを煮る。
- ③ ②に火が通ったら、牛乳・ほたて缶(缶汁ごと)・大豆・白菜の葉・ブロッコリーを加えて煮る。
- ④ 塩・こしょうで味を調え、かぶの葉を加え、(水溶き片栗粉)でとろみをつける。



乾燥ごぼうの 彩りきんぴら

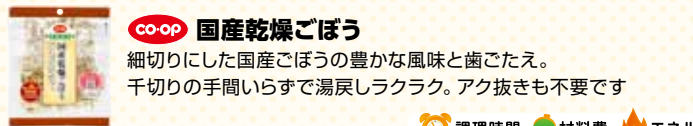
🕒 15分 🌿 約 420円 🔥 400 kcal 🌊 2.7g
(全量あたり)



材料(作りやすい分量)
CO-OP 国産乾燥ごぼう・・・1袋
れんこん・・・・・・・・・・・・・4cm
洋にんじん・・・・・・・・・・・・・1/4本
ピーマン・・・・・・・・・・・・・1コ
ごま油・・・・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・・・・・・大さじ2
七味唐辛子・・・・・・・・・・・・・適宜

つくり方

- ① 乾燥ごぼうは袋の表示にしたがって戻し、水気をきる。れんこんは薄い半月切り、にんじん・ピーマンは細切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ごぼう・れんこん・にんじんを炒める。しんなりしたらピーマンを入れてさっと炒め、調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ③ 器に盛り、お好みで七味唐辛子をふる。



ミートソースの シェファーズパイ

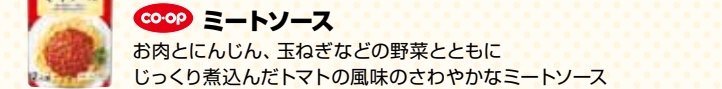
🕒 30分 🌿 約 440円 🔥 270 kcal 🌊 1.4g
(1人分あたり)



材料(4人分)
CO-OP レトルトミートソース・・・・・・・・・・・・・1袋
じゃがいも・・・・・・・・・・・・・400g
バター・・・・・・・・・・・・・20g
牛乳・・・・・・・・・・・・・1/2カップ
塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1/4
こしょう・・・・・・・・・・・・・少々
ミックスチーズ・・・・・・・・・・・・・80g
パセリ(みじん切り)・・・大さじ1

つくり方

- ① じゃがいもはひと口大に切り、やわらかくゆでてザルに上げ、水気をきる。熱いうちにボールに入れ、つぶしてなめらかにする。バター・牛乳を加えて練り、塩・こしょうで調味する。
- ② 1人用の耐熱容器にミートソースを敷き、その上に①をひろげ、ミックスチーズをのせる(4皿作る)。
- ③ オーブントースターで焦げ目がつくまで焼き、パセリをふる。



甘栗の生どら焼き

🕒 30分 🌿 約 590円 🔥 230 kcal 🌊 0.3g
(1コ分あたり)



材料(8コ分)
〈生地〉
CO-OPホットケーキミックス・・・200g
たまご・・・・・・・・・・・・・1コ
はちみつ・・・・・・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・・・・・・大さじ2
水・・・・・・・・・・・・・2/3カップ
サラダ油・・・・・・・・・・・・・適量
粒あん・・・・・・・・・・・・・160g
生クリーム・・・・・・・・・・・・・1/3カップ
砂糖・・・・・・・・・・・・・小さじ1
コープス 皮むき甘栗・・・1袋(45g)

つくり方

- ① たまご・はちみつをよく混ぜ、みりん・水・ホットケーキミックスの順に加えて混ぜ〈生地〉を作る。
- ② フライパンに油を熱し、余分な油はふきとる。〈生地〉を丸く流し入れ、表面にポツポツと泡が立ってきたら裏返し、約1分焼く(16枚)。
- ③ ボールに生クリーム・砂糖を入れて、しっかり泡立てる。甘栗は粗く刻む。
- ④ あん・生クリーム・甘栗を②ではさむ。

