

パルテノでもっと

料理がおいしくなるレシピ

パルテノのポテトサラダ

パルテノのトースト

パルテノのバナナはちみつかけ



材料(4人分)
 じゃがいも……………2個
 コープスライスロースハム…2枚
 きゅうり……………1/2本
 たまねぎ……………1/4個

作り方
 ①ヨーグルトソースは全材料を混ぜ合わせます。
 ②じゃがいもは一口大に切り、やわらかくゆでて水気を切ります。温かいうちに①の半量を加えて下味をつけます。
 ③ハムは細切りにし、きゅうりは輪切りにして塩もみ(分量外)し、水気を切ります。たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をよく切ります。
 ④ボウルに②、③、残りの①を入れて混ぜ合わせます。

ワンポイント
 じゃがいもは温かいうちにヨーグルトソースで下味をつけておくと、味が馴染みやすくなります。マヨネーズに比べると、カロリーオフ、脂質オフになるもの嬉しいポイント!



材料(6枚分)
 コープスバゲットの薄切り……………6枚
 濃密ギリシャヨーグルトパルテノ はちみつ付…1個
 はちみつ(添付のもの)……………適量

作り方
 ①温めておいたオーブントースターでパンに焼き色が付くまで焼きます。パンにパルテノをのせ、お好みではちみつをかけます。

ワンポイント
 3倍濃縮で滑らかな舌触りとクリーミーな食感のパルテノは、サクッと焼いたトーストとも良くあいます。濃密でリッチな味わいですがクリームよりもヘルシーなので、たっぷりのせてお召し上がりください。お好みではちみつや果物、ジャムをのせても良いでしょう。



材料(1人分)
 濃密ギリシャヨーグルト パルテノ はちみつ付…1個
 はちみつ(添付のもの)……………10g
 コープス コープの産直 フレンドリーバナナ……………1/2本
 ミント……………適宜

作り方
 ①バナナを輪切りにします。
 ②パルテノにバナナとはちみつ、ミントをトッピングします。

ワンポイント
 濃密クリーミーなパルテノにバナナを盛り付けて、はちみつをとろーりかけて。朝食にもおやつにもぴったりの一品です。

森永乳業提供レシピ

コープ商品を使って

春色メニュー



テーブルに咲かそう♪おいしい春

立春を過ぎれば、暦の上では春。うらかな春の足音が近づいてきています。今月は、サーモントラウトを使った春色メニューを中心にご紹介。おもてなしメニューにもおすすめのキッシュやカリフォルニアロールをはじめ、毎日のおかずに嬉しいレシピがいっぱい。さらに、とっても簡単なバレンタインチョコレシピも必見です♪

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
 スマートフォン・携帯
 ◀アクセスはこちら!

パルテノでもっと
料理が
 おいしくなる
 PARTHENO
キャンペーン

キャンペーン期間
 2017年2月3日(金)~3月2日(木)

応募締切

2017年3月2日(木)※当日消印有効

対象商品3品を含む、1,500円(税込)以上のご購入レシートで応募!

バルミューダ
 BALMUDA
 The Toaster

抽選で
10名様

K01A-W5 ※色はお選びいただけません。 K01A-KG

感動のトースター!

はずれた方の中からさらに
Wチャンス

見本 ¥500

抽選で
90名様

コープこうべ
 商品券500円分

対象商品 森永乳業 濃密ギリシャヨーグルト パルテノ 全品

パルテノ はちみつ付
 パルテノ ラズベリーソース付
 パルテノ キャラメルソース付
 パルテノ モンブランソース付
 パルテノ ブルーベリーソース入
 パルテノ オレンジソース入
 パルテノ プレーン

※写真は対象商品の一例です。 ※店舗によって、一部取り扱いのない商品もございます。

詳しくは店内備え付けの応募はがきをご覧ください



Coop's

サーモントラウト

(養殖・解凍)

クセのない味わいが特長のサーモントラウトは、ほどよい脂のりで、いろんなお料理に大活躍♪旬の食材を使ったメニューの数々で彩り豊かな春の食卓を楽しんでみませんか？



サーモントラウトの
ポテト包み

 30分

 約 650円

 270 kcal

 0.8g

(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス サーモントラウト・2切塩……………小さじ1/5酒……………大さじ1/2

じゃがいも……………1コ

洋にんじん……………・20g

たまねぎ……………1/8コ

マヨネーズ……………大さじ1

塩・こしょう……………各少々

スナップえんどう……………4本

ミニトマト……………・4コ

つくり方

①サーモントラウトは骨を除き、皮を下にして身を観音開きにし、塩・酒で下味をつける。じゃがいも・にんじんはいちょう切り、たまねぎはみじん切りにする。スナップえんどうはゆでる。

②じゃがいも・にんじんをゆでて粉ふきにする。熱いうちにつぶしてたまねぎを混ぜ、マヨネーズ・塩・こしょうで和える。

③サーモントラウトで②を包み、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

④器に盛り、スナップえんどう・ミニトマトを添える。



サーモントラウトのキッシュ

 60分

 約1280円

 1900 kcal

 4.3g

(全量あたり)

材料(21cmタルト型1台分)

冷凍パイシート……………2枚

コープス サーモントラウト・2切塩……………小さじ1/6

こしょう……………少々

たまねぎ……………1/2コ

ブラウンマッシュルーム……………・4コ

ブロッコリー……………1/3株

バター……………10g

塩・こしょう……………各少々

(A)

たまご……………2コ

生クリーム……………1/2カップ

粉チーズ……………大さじ3

こしょう……………少々

ナツメグ……………適宜

つくり方

①冷凍パイシートは半解凍にする。型の大きさに合うよう2枚を1cmほど重ね、麺棒でのばす。型に添わせて敷き、余分な部分は切り取る。

②サーモントラウトは、骨を除いてひと口大にそぎ切りし、塩・こしょうする。たまねぎ・マッシュルームは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。

③フライパンにバターを溶かし、たまねぎ・マッシュルームを炒め、塩・こしょうする。

④(A)を混ぜ合わせる。

⑤①に③・サーモントラウト・ブロッコリーを入れ(A)を流し入れ、180℃のオーブンで30～40分焼く。

サーモントラウトの和風サラダ

 20分

 約 580円

 190 kcal

 1.8g

(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス サーモントラウト(生食用・短冊)……………80g

塩・こしょう……………各少々

サラダ油……………小さじ2

菜の花……………1/2袋

だいこん……………100g

洋にんじん……………30g

れんこん……………50g

CO-OP 野菜たっぷり和風ドレッシング……………大さじ3

つくり方

①サーモントラウトは塩・こしょうする。フライパンに油を熱し、強火で両面をさっと焼き、取り出す。ドレッシング大さじ1をかけて冷まし、5mm幅に切る。

②菜の花は4cmに切り、ゆでる。だいこん・にんじんは4cmの短冊切り、れんこんは半月切りにしてゆでる。

③①・②を残りのドレッシングで和える。

カリフォルニアロール

 25分

 約 490円

 660 kcal

 1.5g

(1本分あたり)

材料(2本分)

くすし飯……………350g

コープス 味わいすし酢……………大さじ1と1/2

コープス サーモントラウト(生食用・短冊)……………60g

たまご……………1コ

砂糖……………小さじ1/4

塩……………少々

サラダ油……………小さじ1/2

アボカド……………1/2コ

コープス 味わいすし酢……………小さじ1

ブリーツレタス……………1枚

マヨネーズ……………20g

焼き海苔……………2枚

白ごま……………大さじ2

しょうゆ・わさび……………適宜

つくり方

①熱いご飯にすし酢を混ぜてくすし飯を作る。

②サーモントラウトは1cm角の棒状に切る。卵は調味料を加えて卵焼きを作り、棒状に切る。アボカドは縦6等分に切り、すし酢をかける。ブリーツレタスは巻きやすくちぎる。

③巻きすに海苔を置き、半量のくすし飯を全体に広げる。白ごま大さじ1を散らし、ラップをかぶせて軽く手で押さえ、ラップごと裏返して巻きすにのせる。

④海苔の上にブリーツレタス・マヨネーズ・サーモントラウト・卵焼き・アボカド各1/2量をのせる。ラップと巻きすを重ねて持ち、巻く。もう1本も同様に巻く。

⑤ラップごと食べやすく切り、ラップをはずして器に盛る。お好みでしょうゆ・わさびを添える。



ふきの洋風白和え

 15分

 約 230円

 160 kcal

 0.7g

(1人分あたり)

材料(2人分)

ふき(水煮)……………100g

洋にんじん……………3cm

塩……………少々

コープス 絹あつあげ……………2コ

クリームチーズ……………20g

白みそ……………大さじ1/2

うす口しょうゆ……………小さじ1/2

つくり方

①ふきは斜め切りにする。にんじんは短冊に切りゆでる。ふき・にんじんに塩をふる。

②あつあげは熱湯をかけ、油抜きをして冷ます。厚みを半分にし、細く切って泡立器でつぶす。クリームチーズ・白みそ・うす口しょうゆを加えてよく混ぜる。

③①を②で和える。

ワインナーと春きゃべつのマスタード炒め

 10分

 約 370円

 200 kcal

 1.2g

(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス ポーク&チキンあらびきウインナー……………4本

春きゃべつ……………3枚

アスパラガス……………3本

サラダ油……………大さじ1/2

粒マスタード……………大さじ1

砂糖……………ひとつまみ

塩・こしょう……………各少々

つくり方

①ウインナーは斜め切りにする。きゃべつは4cm角、アスパラは斜め薄切りにする。

②フライパンを熱し、ウインナーを焼いて取り出す。油を熱し、きゃべつ・アスパラを炒める。

③ウインナーを戻し、マスタード・砂糖を加えて炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。

生姜のポタージュスープ

 20分

 約 270円

 100 kcal

 0.5g

(昆布だしをとる時間を除く)

(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス フードプラン 黄金しょうが……………3かけ

小かぶ……………1コ

じゃがいも……………1コ

白ねぎ……………1/3本

バター……………10g

〈昆布だし〉

昆布……………5g

水……………2カップ

塩……………小さじ1/6

砂糖……………小さじ1/4

つくり方

①しょうが2かけは薄切りにし、残りはすりおろす。かぶ・じゃがいもは5mm幅のいちょう切り、白ねぎは小口切りにする。

②鍋にバターを溶かし、薄切りのしょうが・かぶ・じゃがいも・白ねぎを炒める。白ねぎがしんなりしたら〈昆布だし〉を1カップ加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。

③②をミキサーでなめらかにつぶす。鍋に戻して残りの〈昆布だし〉を加え、ひと煮立ちさせ塩・砂糖で調味する。

④器に盛り、おろししょうがをのせる。

〈昆布だしのとり方〉鍋に水・昆布を入れ約30分おく。弱火～中火にかけて沸騰直前に昆布を取り出し、火を止める。

ポーク&チキンあらびきウインナー

 10分

 約 370円

 200 kcal

 1.2g

(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス ポーク&チキンあらびきウインナー……………4本

春きゃべつ……………3枚

アスパラガス……………3本

サラダ油……………大さじ1/2

粒マスタード……………大さじ1

砂糖……………ひとつまみ

塩・こしょう……………各少々

つくり方

①ウインナーは斜め切りにする。きゃべつは4cm角、アスパラは斜め薄切りにする。

②フライパンを熱し、ウインナーを焼いて取り出す。油を熱し、きゃべつ・アスパラを炒める。

③ウインナーを戻し、マスタード・砂糖を加えて炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。

黄金しょうが

 20分

 約 390円

 1000 kcal

 0.2g

(全量あたり)

材料(16コ分)

CO-OP ファミリーチョコレート……………15コ

カステラ……………2切

レーズン……………大さじ2

ラム酒……………大さじ1/2

くるみ……………20g

純ココア……………大さじ1

粉砂糖……………大さじ1

つくり方

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て水気を取り、粗みじんに切ってラム酒をふる。くるみは小さく刻む。

②ポリ袋にカステラをほぐし入れ、チョコレートを加えて袋の上からよくこねる。チョコレートが溶けて粘りが出てまとまってきたら、レーズン・くるみを加え、さらにこねる。

③②を16等分し、丸める。ココア・粉砂糖をまぶす。

バレンタインレシピ かんたんチョコボール

 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。

co-op ファミリーチョコレート

カカオとミルクの風味豊かな味わい



材料(16コ分)

CO-OP ファミリーチョコレート……………15コ

カステラ……………2切

レーズン……………大さじ2

ラム酒……………大さじ1/2

くるみ……………20g

純ココア……………大さじ1

粉砂糖……………大さじ1

つくり方

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て水気を取り、粗みじんに切ってラム酒をふる。くるみは小さく刻む。

②ポリ袋にカステラをほぐし入れ、チョコレートを加えて袋の上からよくこねる。チョコレートが溶けて粘りが出てまとまってきたら、レーズン・くるみを加え、さらにこねる。

③②を16等分し、丸める。ココア・粉砂糖をまぶす。

