サッと作れてお手軽!

麺レシピ

食品工場では細麺や太麺など
いろんな種類の麺をつくっているよ!
メニューに合わせて使い分けてね!

コープこうべの食品工場生産品

コープこうべ食品工場のルーツは、大正13年のみそ・しょうゆづくりから。

以来、生産品目を拡大し、パン・麺類・豆腐・納豆・こんにゃくなどを生産。「自分たちが望むものを、自分たちの手で」という思いは、今も食品工場のものづくりに受け継がれています。

人気のハイカラメロンパンもここで作っているんだよ♪

細麺で バリバリッと香ばしく仕上げる あんかけ焼きそば

細麺焼そば

しっかりとコシがある細麺
塩味やあんかけもおすすめ!

20分 約620円 540kcal 2.2g (1人分あたり)

材料(2人分)

コープス 細麺焼そば……1袋(280g)
豚肉ばらうす切り・80g
塩・こしょう……各少々
えび……2尾
春きゃべつ……1枚
洋にんじん……1/5本
たまねぎ……1/4コ
たけのこ(水煮)……30g
生しいたけ……1枚
しょうが……1/2かけ
ごま油……小さじ2

〈合わせ調味料〉
水……1カップ
鶏がらスープ……小さじ1
砂糖……小さじ1/2
酒……小さじ2
うす口しょうゆ……小さじ2
片栗粉……小さじ2

練りからし……適宜
酢……適宜

つくり方

①豚肉は4cmに切り、塩・こしょうする。えびは、背わたと殻を取り除き、厚みを半分に切る。きゃべつはざく切り、にんじんは短冊切りにする。たまねぎ・たけのこ・しいたけは薄切り、しょうがは細切りにする。
②〈合わせ調味料〉の材料を混ぜ合わせる。
③フライパンを熱し、そばを焼く。表面がカリッとしたら器に取り出す。
④フライパンに油を熱し、しょうがを炒め、香りがでたらえびを炒めて取り出す。続けて豚肉・たまねぎを炒め、火が通ったら残りの野菜を加え炒める。えびを戻し、〈合わせ調味料〉を加えてとろみがつくまで炒める。
⑤③に④をかけ、お好みでからし・酢を添える。

太麺で もっちり食感にソースがからむ ナポリタン風焼きそば

太麺中華そば

のど越しのよい太麺。
ほどよい弾力と歯ごたえがあります

15分 約470円 510kcal 2.4g (1人分あたり)

材料(2人分)

コープス 太麺中華そば……1袋(300g)
CO・OP 無塩せき国産ポークあらびきウインナー…3本
たまねぎ……1/2コ
ピーマン……2コ
ブラウンマッシュルーム……1/2パック
サラダ油……大さじ1
トマトケチャップ……大さじ3
ウスターソース……大さじ1/2
粉チーズ……適宜

つくり方

①中華そばは耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(500W)で1～2分温める。ウインナーは斜め薄切りにする。たまねぎ・ピーマンは1cm幅、マッシュルームは薄切りにする。
②フライパンに油を熱し、たまねぎを炒める。ウインナー・ピーマン・マッシュルームを加え、さらに炒める。中華そば・ケチャップ・ウスターソースを加え、炒め合わせる。
③器に盛り、お好みで粉チーズをふる。

いつもの麺で ニラとたまごの相性グッド! にら入りオムそば

鉄板焼そば(むし)

もちもちの食感のコシのある
蒸し麺に仕上げました

20分 約500円 720kcal 3.6g (1人分あたり)

材料(2人分)

コープス 鉄板焼そば……1袋(300g)
豚肉ばらうす切り……60g
もやし……1袋
にら……1/2束
サラダ油……大さじ1
塩・こしょう‥各少々
コープス 焼そばソース……大さじ3

たまご……3コ
塩……少々
サラダ油……大さじ1
コープス 焼そばソース……適量
青のり……適量
紅しょうが……適宜

つくり方

①焼そばは耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(500W)で1～2分温める。豚肉・にらは4cmに切る。
②フライパンに油大さじ1を熱し、豚肉・もやしを炒め、塩・こしょうする。焼そば・にら・ソースの順に加えて炒め合わせ、取り出す。
③卵に塩を加えて溶きほぐす。フライパンに油大さじ1/2を熱し、溶き卵1/2量を流し入れ全体に広げる。卵が半熟状になってきたら、②を1/2量のせて包む。残りも同様に作る。
④器に盛り、ソース・青のりをかけ、お好みで紅しょうがを添える。

おいしさも、ますます春色に染めて

3月は、桃の節句やお彼岸、卒業など、食卓に華やぎが欲しくなる月。今回は彩り鮮やかな海鮮ちらしや、春野菜が主役の一品など、この時季ならではのレシピをご用意しました。春休みのランチにおすすめの「焼そば」も、麺の種類を変えてたっぷり楽しめる3種類。こちらも併せてどうぞ♪

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 2017年3月号

春のだんらんメニュー

海鮮ちらし寿司

20分（炊飯時間を除く） 約1260円 | 490 kcal 1.8g（1人分あたり）

材料(4人分)

- 米……2合
- 水……400mℓ

〈合わせ酢〉

- 酢……大さじ3
- 砂糖……大さじ2
- 塩……小さじ1

いりごま(白)‥大さじ1と1/2

コープス フードプラン 宇和清海育ち活〆本鯛(養殖)(生食用・短冊)……100g

まぐろ(生食用・短冊)‥100g

いくら……30g

たまご……2コ

- 砂糖……小さじ1/2
- 塩……少々

ごま油……少々

アボカド……1/2コ

甘酢しょうが……15g

しょうゆ・わさび‥適宜

つくり方

①米は洗って30分以上浸水して炊く。炊き上がったご飯に〈合わせ酢〉・いりごまを混ぜてすし飯を作り、冷ます。

②鯛は薄いそぎ切り、まぐろ・アボカドは角切りにする。

③卵を溶きほぐし、砂糖・塩を混ぜる。卵焼き器にごま油を熱し、卵焼きを作り、角切りにする。

④器に①を盛り、②・③・いくら・甘酢しょうがを彩りよくのせ、お好みでしょうゆ・わさびを添える。

Coop's フードプラン 宇和清海育ち活〆（うわせいかい） **本鯛(養殖)**

愛媛県のきれいな海で育てています
ぷりっとした食感が特長です

かつおのたたきのぬた

15分 約320円 | 70 kcal 0.4g（1人分あたり）

材料(2人分)

コープス 炭焼きかつおたたき(短冊)‥60g

- 青ねぎ……1袋(1束)
- 水……大さじ2

〈和え衣〉

- 白みそ……小さじ2
- 砂糖……小さじ1
- 酢……小さじ2

つくり方

①かつおは5～6mm厚さに切る。

②ねぎは4cmに切る。鍋に入れ水を加え、ふたをして1～2分蒸し煮にし、ざるに広げて冷ます。

③〈和え衣〉を混ぜ合わせ、かつお・ねぎを和える。

Coop's **炭焼きかつおたたき**

かつおの鮮度にこだわり、当日焼き上げで
丁寧に「炭焼き」し、香ばしく仕上げています

春野菜の豆乳グラタン

20分 約310円 | 240 kcal 1.1g（1人分あたり）

材料(2人分)

ゆで卵……1コ

コープス フードプラン 新たまねぎ……1/4コ

洋にんじん……1/4本

春きゃべつ……1枚

スナップえんどう……6本

バター……10g

小麦粉……大さじ1

豆乳(無調整)……1カップ

鶏がらスープ‥‥小さじ1/2

塩……小さじ1/6

こしょう……少々

ミックスチーズ……30g

つくり方

①ゆで卵は輪切りにする。たまねぎは薄切り、にんじんは細切り、きゃべつは4cm角に切る。スナップえんどうはゆでて、斜め半分に切る。

②フライパンにバターを溶かし、たまねぎ・にんじんを炒め、きゃべつを加え炒める。小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒めたら、豆乳・鶏がらスープ・塩・こしょうを加えて、とろみがつくまで煮る。

③耐熱容器に②・スナップえんどう・ゆで卵を入れる。チーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

あさりの潮汁（うしおじる）

10分（砂抜きの時間を除く） 約230円 | 24 kcal 1.4g（1人分あたり）

材料(2人分)

あさり(殻つき)……100g

菜の花……50g

水……1と1/2カップ

酒……大さじ1

塩……小さじ1/5

うす口しょうゆ‥‥小さじ1

つくり方

①あさりは砂抜きをし、殻をこすり合わせてよく洗う。菜の花はゆでて4cmに切る。

②鍋にあさりと水を入れて火にかける。あさりの口が開いたら、酒・塩・しょうゆで調味する。

③椀に②を注ぎ、菜の花をのせる。

桜えびのかき揚げ

20分 約350円 | 460 kcal 0.2g（1人分あたり）

材料(2人分)

- 素干し桜えび……8g
- コープス フードプラン 新たまねぎ……1/2コ
- じゃがいも……小1コ
- みつば……1/4袋

たまご……1/2コ

小麦粉……大さじ3

揚げ油……適量

レモン(くし形)……2切

塩……適量

つくり方

①たまねぎ・じゃがいもは、細切りにする。みつばは3cmに切る。

②ボールに①・桜えびを入れて混ぜ合わせ、溶き卵・小麦粉の順に加え混ぜる。

③中温(170℃)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・塩を添える。

新たまねぎのサラダ 柚子こしょう風味

10分 約270円 | 64 kcal 1.2g（1人分あたり）

材料(2人分)

コープス フードプラン 新たまねぎ‥1コ

塩わかめ……10g

ブロッコリースプラウト‥1/2パック

かつおパック……1袋(2.5g)

〈ドレッシング〉

- ぽん酢……大さじ1と1/2
- 柚子こしょう……小さじ1/3
- ごま油……小さじ1

つくり方

①たまねぎは薄切りにする。わかめは塩抜きし、2cmに切る。

②〈ドレッシング〉の材料を混ぜ合わせる。

③①・スプラウトをざっくり混ぜて器に盛る。かつおをふって、〈ドレッシング〉を添える。

Coop's フードプラン **新たまねぎ**

春だけの旬の味をお楽しみください

いちごのクレープ

30分（〈生地〉を休ませる時間を除く） 約970円 | 160 kcal 0.1g（1コ分あたり）

材料(8コ分)

〈生地〉

- 薄力粉……60g
- 砂糖……大さじ2
- たまご……1コ
- 牛乳……1カップ
- バター……20g

〈ホイップクリーム〉

- 生クリーム……1/2カップ
- 砂糖……大さじ1/2
- いちご(粗みじん)‥1/3パック(80g)

〈いちごソース〉

- いちご……1/3パック(80g)
- 砂糖……大さじ2
- レモン汁……大さじ1/2

いちご(飾り用)……適量

チャービル……適宜

つくり方

①〈生地〉ボールに薄力粉をふるい入れ、砂糖・溶き卵・牛乳を混ぜる。フライパンで溶かしたバターを加え混ぜ、約30分おく。

②①のフライパンを熱し、バターをペーパータオルで軽くふき取る。〈生地〉を流し入れ、直径約20cmに薄く広げる。縁に焦げ目がついたら手早くひっくり返し、皿に取り出し冷ます。(8枚作る)

③〈いちごソース〉耐熱容器にいちごを入れ、フォーク等でつぶし、砂糖・レモン汁を混ぜる。電子レンジ(500W)で約2分加熱し冷ます。

④〈ホイップクリーム〉生クリームに砂糖を加えて泡立てる。半量にいちご(粗みじん)を混ぜる。

⑤②にいちごを混ぜた〈ホイップクリーム〉を包み器に盛る。〈ホイップクリーム〉・いちご(飾り用)を添え③をかける。あればチャービルを飾る。

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。