



コールスローサンド

🕒 20分 🍏 約 330円
🔥 270 kcal 🍴 1.1g
(1コ分あたり)

材料(4コ分)

コープス 全粒ライ麦ブレッド
山型(6枚切).....4枚
バター.....10g
【A】
春きゃべつ.....1/8玉
塩.....小さじ1/5
【B】
洋にんじん.....1/3本
たまねぎ.....1/6コ
塩.....ひとつまみ

〈ドレッシング〉
酢.....大さじ1
砂糖.....小さじ1/4
オリーブ油.....大さじ1
マヨネーズ.....大さじ1
アボカド.....1/2コ
レタス.....3枚

作り方

- ①【A】春きゃべつは細切りにし、塩をふりししばらくおき、水気をしっかり絞る。【B】にんじんは細切り、たまねぎは薄切りにし、塩をふりししばらくおき、水気をしっかり絞る。
- ②〈ドレッシング〉は材料の順にしっかりと混ぜ合わせ、【B】に小さじ1、残りを【A】に加えて和える。
- ③アボカドは薄切り、レタスはちぎる。
- ④パンをトーストし、バターを塗る。レタス・②・アボカドをはさみ、半分に切る。

納豆のココット

🕒 20分 🍏 約 80円 🔥 110 kcal 🍴 0.4g
(1コ分あたり)

材料(直径8cm型2コ分)

コープス 小粒納豆(シールド乳酸菌®配合たれ付).....1パック
納豆のたれ(添付).....1袋
青ねぎ.....1本
たまご.....1コ
牛乳.....1/4カップ
塩.....少々
サラダ油.....少々
青のり.....適量

作り方

- ①納豆は添付のたれを加え、よく混ぜる。ねぎは小口に切る。
- ②ボールに卵を溶きほぐし、牛乳・塩・①を加え混ぜる。
- ③耐熱容器にサラダ油を薄く塗り②を流し入れ、オーブントースターで10～12分表面に焼き色が付くまで焼く(こげそうになったら途中でアルミホイルをかぶせて焼きます)。仕上げに青のりを散らす。

とろり豆腐のポタージュ

🕒 10分 🍏 約 160円 🔥 67 kcal 🍴 1.3g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス とろり豆腐.....1パック
水.....1カップ
鶏がらスープ.....小さじ1/2
白みそ.....小さじ2
片栗粉.....小さじ1
水.....小さじ2
いりごま(白).....適量

作り方

- ①ボールに豆腐を入れ、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。
- ②鍋に水・鶏がらスープを入れ、火にかける。白みそを溶き入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ③②に①を加え、沸騰させないように温めて器に盛り、ごまをふる。

おいしく・楽しく・アイデア一品♪

新生活がスタートする4月。慌ただしいながらも、朝食やお弁当はもちろん、毎日の献立もキチンとしたい、という人が多いのではないのでしょうか？ 今月は、おなじみの食材に、ひと手間を加えることで、見た目も華やか、栄養バランスもアップする一品を紹介します。しっかり食べて、毎日を元気に過ごしましょう！

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

<http://cooking.coop-kobe.net/>

検索



スマートフォン・携帯

←アクセスはこちら！

CC-OP おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking
2017年
4月号

ひと手間
加えて、
もう1品

Strawberry



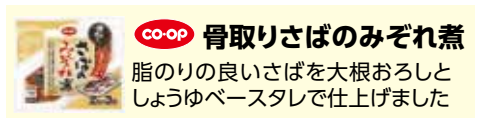


さばの和風パスタ

🕒 15分 🍏 約 390円 🔥 500 kcal 🥗 0.9g
(1人分あたり)

材料(2人分)
スパゲッティ(1.7mm)……………160g
サラダ油…大さじ1/2
塩……………少々
こしょう……………少々
CO-OP 骨取りさばの
みぞれ煮…1袋(2切)
たまねぎ……………1/2コ
こまつな……………1/2束
ミニトマト……………4コ

作り方
①さばは袋の表示にしたがって温め、ひと口大に切る(煮汁は取りおく)。たまねぎは薄切り、こまつなは4cm長さ、ミニトマトは半分に切る。
②スパゲッティは、袋の表示にしたがってゆでる。ゆで汁大さじ4と①のさばの煮汁を合わせておく。
③フライパンに油を熱し、たまねぎ・こまつなの軸を炒め、塩・こしょうする。②を加えひと混ぜし、こまつなの葉・さば・ミニトマトを加え炒め合わせる。



かつおたたきの中華サラダ

🕒 15分 🍏 約 460円 🔥 120 kcal 🥗 1.2g
(1人分あたり)

材料(2人分)
コープス 炭焼きかつおたたき……………120g
白ねぎ……………5cm
大葉……………10枚
〈らっきょうみそ〉
らっきょう甘酢漬……………40g
らっきょうの甘酢……………小さじ2
みそ……………小さじ1
砂糖……………小さじ1/2
いりごま(白)……………小さじ2
豆板醤……………小さじ1/2

作り方
①かつおはそぎ切りにする。白ねぎは白髪ねぎにする。
②らっきょうは粗みじん切りにし、〈らっきょうみそ〉の材料を混ぜ合わせる。
③器にかつお・〈らっきょうみそ〉・白髪ねぎを盛る。大葉で包んで食べる。

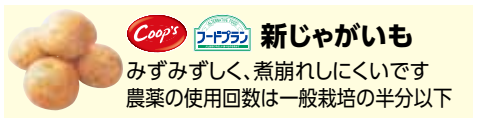


新じゃがの明太子炒め

🕒 10分 🍏 約 280円 🔥 160 kcal 🥗 0.7g
(1人分あたり)

材料(2人分)
コープス フードブラン 新じゃがいも……………2コ
スナップえんどう……………4本
コープス 辛子明太子……………約25g
レモン汁……………小さじ1
サラダ油……………大さじ1

作り方
①じゃがいもは細切りにし、さっと水にさらしてざるにあげ、水気をきる。スナップえんどうは斜め半分に切る。
②明太子は薄皮をとり、レモン汁をかけてほぐす。
③フライパンに油を熱し、じゃがいも・スナップえんどうを炒める。じゃがいもが透き通ってきたら、②を加え手早く炒め合わせる。



春野菜のバター煮

🕒 25分 🍏 約 510円 🔥 65 kcal 🥗 0.3g
(1人分あたり)

材料(2人分)
たけのこ(ゆで)…80g
コープス フードブラン 新たまねぎ……………1/4コ
洋にんじん……………1/4本
アスパラガス……………2本
エリンギ……………1本
〈A〉
水……………1と1/2カップ
鶏がらスープ…小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2
酒……………大さじ1
バター……………5g
木の芽……………3枚

作り方
①たけのこはひと口大に切る。たまねぎはくし形、にんじんは乱切りにする。アスパラは5cmに切る。エリンギは半分に切り、手で裂く。
②平鍋に〈A〉を煮立て、アスパラ以外の野菜を入れ、落としぶたをして中火で約15分煮る。アスパラ・バターを入れ、弱火で煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
③器に盛り、木の芽を散らす。

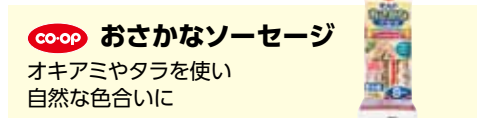


おさかなソーセージのフリッター

🕒 20分 🍏 約 230円 🔥 490 kcal 🥗 1.4g
(1人分あたり)

材料(2人分)
CO-OP おさかなソーセージ……………4本
パプリカ(赤)……………1/4コ
ブロッコリー……………1/4株
〈衣〉
たまご……………1/2コ
水……………大さじ2
〈A〉
小麦粉……………大さじ3
片栗粉……………大さじ2
ベーキングパウダー……………小さじ1/2
カレー粉……………小さじ1
塩……………少々
揚げ油
トマトケチャップ…適量

作り方
①ソーセージは3つに切る。パプリカはひと口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、電子レンジ(500W)で30～40秒加熱する。
②ボールに卵・水を混ぜ合わせる。〈A〉を加え混ぜ〈衣〉を作る。
③①に〈衣〉をつけ、中温(170℃)の油で揚げる。
④器に盛り、ケチャップを添える。



くぎ煮とわかめのチヂミ

🕒 20分 🍏 約 340円 🔥 320 kcal 🥗 1.0g
(1枚分あたり)

材料(2枚分)
コープス いかなごき煮……………30g
塩わかめ……………10g
青ねぎ……………1/2袋
〈A〉
たまご……………1コ
小麦粉……………70g
片栗粉……………30g
水……………1カップ
ごま油……………大さじ1
一味唐辛子……………適宜

作り方
①わかめは塩抜きし、ひと口大に切る。青ねぎは4cmに切る。
②ボールに〈A〉を入れてよく混ぜ、わかめ・青ねぎを加え混ぜる。くぎ煮を加え、さっと混ぜる。
③フライパンに油大さじ1/2を熱し、②の半量を流し入れ、両面を色よく焼く。残りも同様に焼く。
④食べやすく切って器に盛り、お好みで一味唐辛子を添える。



フルーツのハニーマリネ

材料(2人分)
オレンジ……………1/2コ
いちご……………6コ
バナナ……………1/2本
〈A〉
プレーンヨーグルト……………大さじ2
CO-OP アカシアはちみつ……………小さじ1/2
ミント……………適宜
CO-OP アカシアはちみつ……………少量

作り方
①オレンジは実を取り出す。いちごは半分に切り、バナナは輪切りにする。
②①を〈A〉で和え、15～20分冷やして味をなじませる。
③器に盛り、はちみつを混ぜたヨーグルトをかける。あればミントを飾る。

CO-OP アカシアはちみつ
淡い香りとクセのないやわらかな甘み

🕒 10分 🍏 約 320円 🔥 92 kcal 🥗 0g
(冷やす時間を除く)

作り方
①オレンジは実を取り出す。いちごは半分に切り、バナナは輪切りにする。
②①を〈A〉で和え、15～20分冷やして味をなじませる。
③器に盛り、はちみつを混ぜたヨーグルトをかける。あればミントを飾る。

CO-OP アカシアはちみつ
淡い香りとクセのないやわらかな甘み



ミックスキャロットのゼリーキャンディー

材料(作りやすい分量)
CO-OP ミックスキャロット……………1缶(160g)
粉ゼラチン……………大さじ2
砂糖……………大さじ4
レモン汁……………大さじ1
作り方
①鍋にミックスキャロットを入れ、ゼラチンをふり入れ5分以上おく。
②①を火にかけ、混ぜながらゼラチンを溶かす。沸騰前に火を止め、砂糖を加え混ぜる。粗熱を取り、レモン汁を加える。
③型に流し入れ、冷やし固める。

作り方
①鍋にミックスキャロットを入れ、ゼラチンをふり入れ5分以上おく。
②①を火にかけ、混ぜながらゼラチンを溶かす。沸騰前に火を止め、砂糖を加え混ぜる。粗熱を取り、レモン汁を加える。
③型に流し入れ、冷やし固める。

作り方
①鍋にミックスキャロットを入れ、ゼラチンをふり入れ5分以上おく。
②①を火にかけ、混ぜながらゼラチンを溶かす。沸騰前に火を止め、砂糖を加え混ぜる。粗熱を取り、レモン汁を加える。
③型に流し入れ、冷やし固める。

🕒 20分 🍏 約 190円 🔥 260 kcal 🥗 0.1g
(冷やし固める時間を除く)

作り方
①鍋にミックスキャロットを入れ、ゼラチンをふり入れ5分以上おく。
②①を火にかけ、混ぜながらゼラチンを溶かす。沸騰前に火を止め、砂糖を加え混ぜる。粗熱を取り、レモン汁を加える。
③型に流し入れ、冷やし固める。

作り方
①鍋にミックスキャロットを入れ、ゼラチンをふり入れ5分以上おく。
②①を火にかけ、混ぜながらゼラチンを溶かす。沸騰前に火を止め、砂糖を加え混ぜる。粗熱を取り、レモン汁を加える。
③型に流し入れ、冷やし固める。

作り方
①鍋にミックスキャロットを入れ、ゼラチンをふり入れ5分以上おく。
②①を火にかけ、混ぜながらゼラチンを溶かす。沸騰前に火を止め、砂糖を加え混ぜる。粗熱を取り、レモン汁を加える。
③型に流し入れ、冷やし固める。