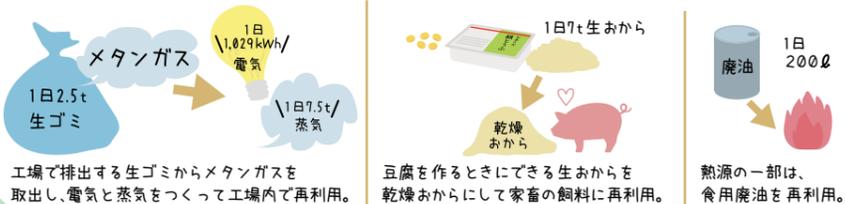




Coop's コープの食品工場 笑顔につながるおはなし

エコで笑顔に！ コープの食品工場は、食品廃棄物処理設備等を導入。
食品廃棄物リサイクル率98%のエコに配慮した工場です。



夏の人気商品で「おいしい」笑顔に！



Coop's とろり豆腐 アレンジメニュー



豆腐クリームの冷製パスタ

🕒 20分 🍎 約430円 🔥 480kcal 🍷 1.0g (1人分あたり)

- 材料(2人分)
- スパゲッティ(1.4mm).....150g
 - スライスロースハム.....2枚
 - アボカド.....1/2コ
 - ミニトマト.....2コ
- 〈豆腐ソース〉
- コープス 枝豆味 とろり豆腐.....1コ
 - 粉チーズ.....大さじ2
 - 塩.....小さじ1/6
 - あらびき黒こしょう.....適量

- 作り方
- ①ハムは半分に切り細切りにする。アボカドは1cmの角切り、ミニトマトは4つに切る。
 - ②〈豆腐ソース〉の材料を泡だて器でよく混ぜ合わせ、約10分置いてなじませる。
 - ③スパゲッティは、塩を加えたたっぷりの湯(水2L・塩小さじ2)で袋の表示時間より1分長くゆでる。氷水に取って冷やし、水気をきる。
 - ④③を②・ハムと和え、器に盛る。アボカド・トマトのをせ、黒こしょうをふる。



とろり豆腐の冷しあんかけ

🕒 10分 🍎 約280円 🔥 99kcal 🍷 0.6g (1人分あたり)

- 材料(2人分)
- コープス とろり豆腐.....1コ
 - えび.....4尾
 - オクラ.....2本
 - わさび.....適宜
 - 片栗粉.....小さじ1
 - 水.....大さじ1/2
 - だし.....3/4カップ
 - うす口しょうゆ・小さじ1
 - 酒.....大さじ1/2
 - みりん.....大さじ1/2

- 作り方
- ①片栗粉は分量の水で溶く。
 - ②えびは背わたと殻を除き、きざむ。オクラはゆでて小口切りにする。
 - ③鍋に(A)を煮立て、えびを煮る。①を加え、とろみがついたらしばらく加熱し、火を止める。粗熱をとり、冷やす。
 - ④器に豆腐を盛り③をかけ、オクラを散らす。お好みでわさびを添える。



とろり豆腐のカップデザート

🕒 10分 🍎 約630円 🔥 190kcal 🍷 0.2g (1コ分あたり)

- 材料(4コ分)
- コープス とろり豆腐.....1コ
 - フルーツグラノーラ.....120g
 - キウイフルーツ.....1コ
 - バナナ.....1本
 - レモン汁.....大さじ3
 - ハチミツ.....適宜

- 作り方
- ①キウイはいちょう切り、バナナは半月切りにし、レモン汁をまぶす。
 - ②器にグラノーラ・豆腐を交互に2回重ねて入れ、①を汁ごとのせる。
 - ③お好みではちみつをかけ、よく混ぜていただく。

※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。

笑顔につながるコープ商品で、今日の一品。

今回は、つくる人にも環境にもやさしい、コープこうべのプライベートブランド「フードプラン」商品を中心に、素材の持ち味を生かしたメニューの数々をご紹介します。冷しあんかけやマリネサラダ、カップデザートなど、梅雨のシーズンにさっぱりといただける一品を、おかずからスイーツまでご提案。思わず笑顔になる充実の内容です。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!

お買い物でできること
いっしょに考えよう!

笑顔につながる
コープ商品で
涼味メニュー



環境やつくる人、たべる人にやさしい
商品を使って夏向き涼味メニュー
つくってみませんか？



コープこうべの フードプラン

生産地、生産者、つくり方が見える、
環境にも配慮した安心の品質

かぼちゃと大豆のマリネサラダ

🕒 15分 🌿 約 240円 🔥 230kcal 🍴 0.8g
(1人分あたり)

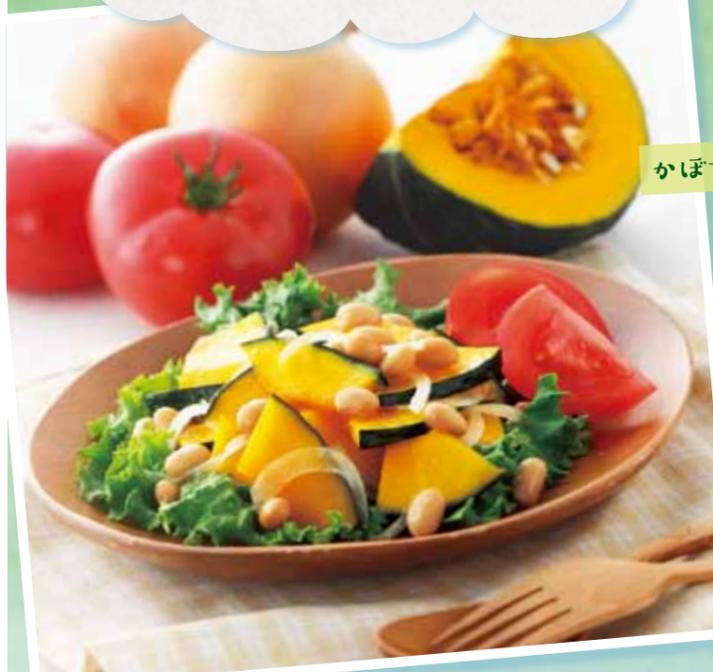
材料(2人分)
コープス フードプラン
なんきん……………1/8玉
CO-OP
大豆ドライパック……………1/2缶
たまねぎ……………1/4コ
〈マリネ液〉
酢……………大さじ3
砂糖……………小さじ1/2
塩……………小さじ1/3
エキストラバージン
オリーブ油……………大さじ1

プリーツレタス……………2枚
トマト……………1/2コ

つくり方
①なんきんは5mm厚さのひと口大に切り、耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で約3分加熱する。たまねぎは薄切り、トマトはくし形に切る。レタスはひと口大にちぎる。
②ボールに〈マリネ液〉の材料を混ぜ合わせ、なんきん・大豆・たまねぎを和える。
③器にレタスをしき②を盛り、トマトを添える。



Coop's 土づくりからしっかり行い、農業の使用回数を一般栽培の半分以下に抑えて栽培



有機栽培とは

農薬や化学肥料に頼らずに土壌の力を生かし、
環境への負荷をできるだけ少なくする農法のことです



極深煎焙煎有機栽培アラビカ100%
CO-OP アイスコーヒー
苦味、香りの風味豊かな無糖タイプの
本格アイスコーヒー



CO-OP
有機豆乳(無調整)
有機JAS認定工場で製造された、
有機大豆を使用した無調整豆乳

有機栽培って なんだろう？

そんなことを知る
ところからもecoに
つながります。

コーヒーゼンざい

🕒 15分 🌿 約 320円 🔥 160kcal 🍴 0.1g
(1人分あたり)

材料(4人分)
CO-OP
極深煎焙煎有機栽培アラビカ100%
アイスコーヒー(無糖)
……………2カップ
白玉粉……………70g
CO-OP
有機豆乳(無調整)……………70ml
ゆであずき(缶)……………160g
クコの実……………適宜

つくり方
①ボールに白玉粉を入れ、豆乳を少しずつ加えながらよくこね、12コに丸める。
②沸騰した湯に①を入れ、浮き上がった後、さらに約1分ゆで、冷水にとる。
③器にゆであずきを入れ、よく冷やしたコーヒーを注ぎ、さっと混ぜる。②を加え、お好みでクコの実をのせる。



長いもの昆布和え

🕒 10分 🌿 約 310円 🔥 57kcal 🍴 0.3g
(昆布を漬ける時間を除く)
(1人分あたり)

材料(2人分)
長いも……………150g
きゅうり……………1/4本
塩……………少々
みょうが……………1本
きざみこんぶ……………2g
〈合わせ酢〉
酢……………大さじ1
みりん……………小さじ1
うす口しょうゆ……………小さじ1/4

つくり方
①きざみこんぶはさっと洗って水気をきり、〈合わせ酢〉に漬ける(約10分)。
②長いものは4cm長さの棒状に切る。きゅうりとみょうがは縦半分に切り、斜め薄切りにする。きゅうりに塩をふり、しばらくおいて水気を絞る。
③①・きゅうり・みょうがを和え、長いもを加えて軽く混ぜ合わせる。

旬の
おいしさを
楽しんで



ゆであげ
真だこ
ほどうい菌ごたえ
たこ本来の味と色を生かしました

梅だこ飯

🕒 10分 🌿 約 940円 🔥 330kcal 🍴 2.4g
(炊飯時間を除く)
(1人分あたり)

材料(4人分)
米……………2合
水……………420ml
コープス ゆであげ真だこ……………200g
〈A〉
梅干し(塩分10%)……………3コ
酒……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ1
青ねぎ……………2本

つくり方
①米は洗って、分量の水に30分以上浸ける。
②たこは1.5cm角に切る。梅干しは果肉を包丁でたたき、種も一緒に調味料と混ぜる。
③①に〈A〉を加えひと混ぜし、たこをのせて炊飯する。
④炊き上がった後全体を軽く混ぜ、種を取り出す。器に盛り、小口切りの青ねぎを散らす。



Coop's とり肉
自然に近い環境でのびのび育ち。
安心とおいしさにこだわりました



らっきょう入り酢鶏
🕒 20分 🌿 約 420円 🔥 330kcal 🍴 1.1g
(1人分あたり)

材料(2人分)
コープス フードプラン
とり肉もも……………1/2枚
しょうゆ……………小さじ1/2
ごま油……………小さじ1
片栗粉……………大さじ1
らっきょう(甘酢漬)
……………40g
なんきん……………100g
たまねぎ……………1/2コ
パプリカ(赤)……………1/4コ
ピーマン……………1コ
サラダ油……………大さじ1
〈A〉
トマケチャップ……………大さじ1
らっきょうの甘酢……………大さじ1
酢……………大さじ1/2

つくり方
①鶏肉はひと口大に切り、しょうゆ・ごま油をもみ込み、片栗粉をまぶす。
②らっきょうは大きければ半分に切る。なんきんは7~8mm厚さのひと口大、たまねぎ・パプリカ・ピーマンもひと口大に切り、サラダ油をまぶす。
③ボールに〈A〉の材料を混ぜ合わせる。
④①・らっきょう以外の②を230℃のオーブンで約10分焼き、熱いうちに③で和え、らっきょうを加え混ぜる。



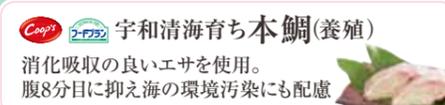
Coop's 薩摩元気豚
ひろびろ豚舎で運動量も豊富に
育ちました。旨みとコクが自慢



ランドリーポーク
🕒 20分 🌿 約 1030円 🔥 470kcal 🍴 2.0g
(漬け込み時間を除く)
(1人分あたり)

材料(2人分)
コープス フードプラン
薩摩元気豚(トンカツ用)……………2枚
〈A〉
プレーンヨーグルト……………大さじ4
トマケチャップ……………大さじ2
カレー粉……………小さじ1
ウスターソース……………大さじ1/2
しょうが(すりおろし)……………1かけ
塩……………小さじ1/3
こしょう……………少々
アスパラガス……………1束
じゃがいも……………1コ
塩……………少々
サラダ油……………大さじ1

つくり方
①豚肉は筋切りをする。〈A〉を混ぜ合わせ、豚肉と一緒にポリ袋に入れる。空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で約3時間漬け込む。
②アスパラは4cm長さに切る。じゃがいもは7mm角の棒状に切り、電子レンジ(500w)で約1分半加熱する。
③フライパンに油大さじ1/2を熱し、②を焼き、塩をふり、取り出す。残りの油をたし、①の両面を色よく焼く。
④豚肉を食べやすく切って器に盛り、野菜を添える。



Coop's 宇和清海育ち本鯛(養殖)
消化吸收の良いエサを使用。
腹8分目に抑え海の環境汚染にも配慮



鯛のしょうが蒸し
🕒 20分 🌿 約 730円 🔥 200kcal 🍴 1.3g
(1人分あたり)

材料(2人分)
コープス フードプラン
鯛切身……………2切れ
塩……………小さじ1/4
塩わかめ……………20g
新しょうが……………20g
きゃべつ……………2枚
きぬさや……………1/2袋
酒……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ1

つくり方
①鯛は塩をふってしばらく置き、水気をとる。
②わかめは塩抜きし、食べやすく切る。しょうが・きゃべつは細切りにする。きぬさやは斜め半分に切る。
③フライパンにきゃべつを敷き①・しょうがをのせる。酒を回し入れ、蓋をして中火にかける。蒸気が出てきたら弱火にし、約10分蒸す。蒸し上がり直前にわかめ・きぬさやを加え、仕上げにしょうゆをふる。