

コープこうべ
食品工場

夏の自慢のおいしさ!!

しょうゆだれ

ゆずレモンだれ

ごまだれ

冷し中華
(なま)

のど越しの良い
コシのあるストレート麺

食品工場ってなあに?

パン・麺類・豆腐・納豆・こんにゃくなど
をつくるコープこうべの工場です。
そのルーツは大正13年のみそ・しょう
ゆづくりから。以来、「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。

麺もこんにゃくも
お豆腐も
コープこうべの
食品工場で
つくっているんだって!

夏はやっぱり
冷し中華だね!

2013年6月コープCookingで
ご好評いただいたメニューを
再度、ご紹介!

豆腐ごまだれ冷麺

🕒 25分 🍎 約 560円 🔥 640kcal 🍴 3.9g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス 冷し中華	アボカド……1/2コ
ごまだれ…1袋(2人前)	かいわれ大根
ごま油……小さじ1	………1/5パック
	レタス……1/4玉
えび………5尾	〈たれ〉
酒………大さじ1	絹とうふ……1/2丁
塩………ひとつまみ	添付のスープ…2袋

作り方

- ①えびは背わたを取り、酒・塩をふる。電子レンジ(500w)で約1分半加熱し、殻をむいて厚みを半分に切る。アボカドはくし形、かいわれは半分に切る。
- ②ボールに豆腐を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。添付のスープを混ぜ、〈たれ〉を作る。
- ③麺をゆで、水で洗って水気をきり、ごま油をからめる。
- ④器にちぎったレタスを敷き、麺を盛り、①をのせて〈たれ〉を添える。

さしみこんにゃく ゆず

さしみこんにゃくとゆず味噌の相性ぴったり

鯛とこんにゃくのカルパッチョ

🕒 15分 🍎 約 430円 🔥 78kcal 🍴 0.7g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス さしみこんにゃく ゆず	………1/2袋
鯛(生食用短冊)	………60g
海藻サラダ(乾燥)	………約3g

〈ドレッシング〉

添付のゆず味噌	………1/2袋
酢	………小さじ1
サラダ油	………小さじ1

作り方

- ①鯛は薄いそぎ切りにする。海藻サラダは水で戻す。
- ②〈ドレッシング〉の材料を混ぜ合わせる。
- ③器に鯛・さしみこんにゃく・海藻サラダを盛り、〈ドレッシング〉をかける。

北海道産大豆100%使用濃厚絹豆腐

甘みとコクがあり、濃いめの豆乳で濃厚な味わい

大人のソイチョコムース

🕒 10分 🍎 約 230円 🔥 170kcal 🍴 0.1g
(冷やし固める時間を除く) (1コ分あたり)

材料(2~3コ分)

コープス 北海道産大豆100%使用濃厚絹豆腐	………1パック(150g)
CO・OP ちょっぴり大人のファミリーチョコレート	………13コ
ラムダーク	………小さじ1
バナナ(輪切り)	………6切
ミント	………適宜

作り方

- ①耐熱容器に豆腐を入れ、泡立て器でつぶす。電子レンジ(500w)で約1分加熱し、なめらかになるまで混ぜる。
- ②チョコレートは刻み、電子レンジ(500w)で約1分加熱して溶かす。
- ③①に②・ラムダークを加え混ぜる。器に入れて冷やし固める。
- ④バナナとあればミントを飾る。

※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。

しっかり食べよう!夏の元気を食卓から

本格的な夏の訪れはもうすぐ。今月は夏の元気食材「うなぎ」を使ったメニューや、香辛料が食欲そそるピリ辛の炒め物、旬の野菜がたっぷり楽しめる一品など、夏を応援するメニューを集めました。ノンシュガーの炭酸水を使ったデザート感覚のドリンクも、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!

おいしく、楽しく、食で健康づくり

コープCooking 7月号 2017年

Let's cook

スタミナ

メニュー

stamina menu

プルコギ

牛肉の旨みたっぷり味わって

酢しょうが

ピリッとアクセント

鰻のとろろそば

鰻ととろろで夏にうれしい

たこ入りラタトゥイユ

旬の野菜たっぷり



7/25(火)土用の丑 うなぎを食べよう!

鰻のそろそば

🕒 15分 🌿 約1490円

🔥 390 kcal 🍴 3.6g
(1人分あたり)

材料(2人分)

和そば……………2玉 〈つゆ〉
CO・OP 鹿児島県産うなぎ蒲焼……………1/2尾 水……………1/2カップ
鰻の添付のたれ……………1/2袋 かつおパック……………1袋(2.5g)
しょうゆ……………大さじ2
長いも……………100g みりん……………大さじ2
大葉……………2枚
みょうが……………1本

作り方

- ①鰻は添付のたれをかけ、電子レンジ(500w)で約40秒加熱し、食べやすく切る。長いもはポリ袋に入れ、麺棒でたたく。大葉は細切り、みょうがは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ②耐熱容器に〈つゆ〉の材料を入れ、電子レンジ(500w)で約2分加熱し、こして冷ます。
- ③そばは袋の表示通りにゆで、冷水にとり手早く洗い水気をきる。
- ④器にそばを盛り、①をのせ、つゆを添える。

CO-OP 鹿児島県産
うなぎ蒲焼

焼きとタレつけを4回繰り返し、
皮はパリッと仕上げました



対象期間 2017年8月31日(木)まで



CO-OP

コープ商品のうなぎ

1パックにつき3円が

うなぎが育つための環境づくりに役立てられます



うざく

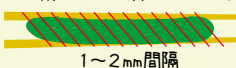
🕒 15分 🌿 約 640円 🔥 82 kcal 🍴 1.1g
(冷ます時間を除く) (1人分あたり)

作り方

- ①うなぎは酒をふり、電子レンジ(500w)で約40秒加熱し、食べやすく切る。
- ②きゅうりは蛇腹に切り、塩水に約10分つける。軽く水気をしぼり、2cm長さに切る。しょうがはせん切りにする。

きゅうりの蛇腹切り

きゅうりの両側に 割り箸 を置き、
箸に当たるまで斜めに切り目を入れます。
裏返して反対側も同様に切り目を入れます。



- ③〈合わせ酢〉の材料を混ぜ合わせる。
- ④器にうなぎ・きゅうりを盛り、〈合わせ酢〉をかけ、しょうがをのせる。



酢しょうが

🕒 10分 🌿 約 200円 🔥 130 kcal 🍴 0g
(漬ける時間を除く) (全量あたり)

作り方

- ①しょうがは皮をつけたままみじん切りにする。
- ②保存容器に①を入れ、はちみつ・酢を順に混ぜ合わせ、一晩なじませる。
※冷蔵庫で約1週間保存できます

使い方いろいろ

肉料理や豆腐料理、サラダに
かけたり使い方いろいろ楽しめます



サラダや



サワードリンクにも



CO-OP フードプラン

黄金しょうが

鮮やかな黄金色。キリッ
とした風味が自慢です



たこ入りラタトゥイユ

🕒 30分 🌿 約 890円 🔥 180 kcal 🍴 0.7g
(1人分あたり)

材料(2人分)

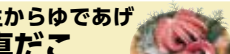
コープス 生からゆであげ真だこ……………100g
たまねぎ……………1/2コ
パプリカ(黄)……………1/4コ
なす……………1本
ズッキーニ……………1/2本
エリンギ……………1本
トマト……………1コ
にんにく……………1かけ
オリーブ油……………大さじ1
〈A〉
白ワイン……………大さじ2
塩……………小さじ1/6
こしょう……………少々
ローリエ……………1枚

作り方

- ①たこは乱切りにする。たまねぎ・パプリカは2cm角、なす・ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。エリンギは薄切り、トマトはざく切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくを香りがでるまで炒める。トマト以外の野菜とたこを加え炒める。
- ③トマト・〈A〉を加え、ふたをして弱火で10～15分煮る。ふたを取り、火を強めて汁気が少なくなるまで煮詰める。



生からゆであげ
真だこ



エサが豊富で潮流の速い
明石沖のたこをゆであげています



焼豚の春雨サラダ

🕒 15分 🌿 約 220円 🔥 110 kcal 🍴 1.1g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス 直火焼豚スライス……………30g
CO・OP 切らずに使える緑豆春雨……………1/2袋(20g)
洋にんじん……………1/4本
豆苗……………1/2袋
塩わかめ……………10g
〈A〉
酢……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1/2
ごま油……………小さじ1

作り方

- ①焼豚・にんじんは細切り、豆苗は半分に切る。わかめは塩抜きし、2cmに切る。
- ②にんじん・豆苗の順にさっとゆでる。ザルにあげて冷まし、軽く水気をしぼる。春雨はゆでて水にとり、水気をきる。
- ③〈A〉を混ぜ合わせ、焼豚・わかめ・②を和える。



CO-OP 直火焼豚
スライス

豚もも肉を使用。直火でじっくり
焼き上げ、旨みを閉じ込めました



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。



プルコギ

🕒 20分 🌿 約 890円 🔥 290 kcal 🍴 1.5g
(1人分あたり)

材料(2人分)

牛肉切りおとし……………150g
〈A〉
にんにく(すりおろし)……………小さじ1
砂糖……………小さじ2
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1/2
コチュジャン……………小さじ1
ごま油……………大さじ1
たまねぎ……………1/2コ
もやし……………1/2袋
にら……………1/2束
パプリカ(赤)……………1/4コ
すりごま(白)……………大さじ1

作り方

- ①牛肉に〈A〉をもみ込む。
- ②たまねぎは1cm幅、にらは4cmに切る。パプリカは細切りにする。
- ③フライパンを熱し、①を炒める。
②・もやしを加え、炒め合わせる。
- ④火を止め、すりごまを混ぜる。



クリームソーダ

🕒 5分 🌿 約 140円 🔥 130 kcal 🍴 0.1g
(1人分あたり)

材料(2人分)

CO・OP ただの炭酸水……………1と1/4カップ
ブルーベリージャム……………大さじ2
バニラアイスクリーム……………100g
氷……………適量
レモン(くし形)……………2切
ミント……………適宜

作り方

- ①グラスにジャムを入れ、炭酸水を注ぎ、軽く混ぜる。
- ②①に氷・アイスクリームを浮かべ、レモンをのせる。あればミントを飾る。



CO-OP ただの炭酸水

おいしい水にこだわりました。
そのまま飲んでもおいしい
炭酸水



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。