

そば、とうふや和菓子も
コープこうべの食品工場で
つくっているんだよ



いつもとは
少し違う食べ方

アレンジメニュー



お手軽そば
ゆでずに水でほぐすだけ！
そのまま使える、便利なおそば



なめらか絹とうふ
国産にがり使用。なめらかなのどごしの
おいしさ長持ちタイプ



わらび餅
わらび粉を使用。つるつ
つとめらかな食感です



火を使わず
簡単調理

サラダそば

🕒 15分 🍳 約400円 🔥 200kcal 🍴 2.0g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス
お手軽そば.....1袋
塩わかめ.....10g
だいこん.....3cm
みずな.....1/3袋
レタス.....2枚
ミニトマト.....4コ
レモン(輪切り).....2枚

〈かけつゆ〉
そばつゆ(ストレート).....1/2カップ
レモン汁.....大さじ1
エキストラバージン
オリーブ油.....大さじ1/2

作り方

- ①そばはさっと洗い水気をきる。わかめは塩抜きし、ひと口大に切る。だいこんは細切り、みずなは4cmに切る。レタスはちぎる。ミニトマトは4〜6つに切る。レモンはいちょう切りにする。
- ②〈かけつゆ〉の材料を混ぜ合わせる。
- ③そば・わかめ・だいこん・みずなを軽く混ぜ合わせる。
- ④器にレタスを敷き③を盛り、ミニトマト・レモンをのせ〈かけつゆ〉を添える。



ふんわり
おいしい！

豆腐のふわトロお好み焼き

🕒 30分 🍳 約380円 🔥 470kcal 🍴 1.6g
(1人分あたり)

材料(2枚分)

〈生地〉
コープス なめらか絹とうふ.....1/2パック(150g)
たまご.....1コ
かつおパック.....1袋(2.5g)
小麦粉.....大さじ4
豚肉ばら薄切り.....60g

〈A〉
ちくわ.....1本
きゃべつ.....150g
青ねぎ.....2本
天かす.....大さじ2
サラダ油.....大さじ1
お好みソース.....適量
かつおパック.....1袋
青のり.....適量

作り方

- ①豚肉は5cmに切る。ちくわは縦半分になり、薄切りにする。きゃべつは細切り、青ねぎは小口切りにする。
- ②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。たまご・かつおパック・小麦粉を順に加えて混ぜ合わせ、〈生地〉を作る(かつおパックは、袋をまんて細かく崩して混ぜましょう)。
- ③②に〈A〉を加え混ぜる。
- ④フライパンに油大さじ1/2を熱し、③の半量を丸く流し、豚肉をのせて両面色よく焼く。同様にもう1枚焼く。
- ⑤ソースを塗り、かつお・青のりをふる。



いつもの
わらびもちが
大人の味に♪

黒みつわらびもち

🕒 10分 🍳 約180円 🔥 190kcal 🍴 0.1g
(黒みつを冷やす時間を除く) (1人分あたり)

材料(2人分)

コープス わらび餅.....1パック
〈黒みつ〉
黒砂糖(粉).....大さじ2
水.....小さじ2
添付のきな粉.....1袋

作り方

- ①水に黒砂糖を混ぜ、電子レンジ(500w)で約1分加熱して〈黒みつ〉を作り、冷やす。
- ②わらび餅を器に盛り、添付のきな粉と①を添える。

※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。

Coop おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking 8月号 2017年

わが家で ビアレストラン気分

もちろんごはんも
相性Good!



気軽につまみながら、「もう一杯♪」

蒸し暑い季節の、喉をうるおす一杯は格別。今回は、前菜的なものから食べごたえのある一品まで、ビールによく合うメニューを中心に集めてみました。肉や魚、旬の野菜など、テーブルいっぱいに並べたら、気分はもうビアレストラン。キンと冷えたグラスにお気に入りのビールを注いで、さあ乾杯しましょう♪

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

検索

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



スマートフォン・携帯

←アクセスはこちら!



ゆで豚のオニオン ナッツソース

材料(2人分)

- 豚肉ヘレ(ブロック).....200g
- 〈A〉
- 水.....1カップ
- 鶏がらスープ.....小さじ1
- 酒.....大さじ3
- しょうが(薄切り).....1かけ
- 〈オニオンナッツソース〉
- たまねぎ.....1/2コ
- カシューナッツ.....30g
- 酢.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- 粒マスタード.....小さじ1
- ゆで汁(煮詰めたもの).....大さじ1
- イタリアンパセリ.....1パック

30分 約 920円 290 kcal 1.7g (冷ます時間を除く) (1人分あたり)

つくり方

- ①鍋に〈A〉を入れて火にかけ、沸とう手前で豚肉を入れる。落としぶたをして、弱火で約15分、途中で上下を返しながらか沸とうさせないように煮る。火を止め、そのまま冷ます。肉を取り出し、ゆで汁を半量になるまで煮詰める。
- ②たまねぎはみじん切りにする。カシューナッツは粗く刻んでポリ袋に入れ、すりこ木などで押さえてつぶす。
- ③②・調味料・ゆで汁(煮詰めたもの)を混ぜ合わせ〈オニオンナッツソース〉を作る。
- ④器に食べやすく切ったゆで豚・イタリアンパセリを盛り合わせ、③を添える。



ズッキーニとなんきの ツナ味噌焼き

材料(2人分)

- なんきん.....100g
- ズッキーニ.....1/2本

〈ツナ味噌〉

- ツナフレーク(油漬け).....小1/2缶
- たまねぎ(みじん切り).....大さじ2
- みそ.....大さじ1/2
- 砂糖.....小さじ1/4
- ミックスチーズ.....20g

15分 約 280円 150 kcal 0.9g (1人分あたり)

つくり方

- ①なんきんは電子レンジ(500w)で1〜2分加熱し、8mm厚さのくし形に切る。ズッキーニは5mm幅の輪切りにする。
- ②〈ツナ味噌〉の材料を混ぜ合わせ、①にのせる。
- ③②をオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



まぐろのコチュジャン炒め

材料(2人分)

- まぐろ(生食用・短冊).....120g
- しょうゆ.....小さじ1/2
- たまねぎ.....1/2コ
- ピーマン.....1コ
- なす.....1本
- トマト.....小1コ
- にんにく.....1/2かけ
- ごま油.....小さじ2
- 〈A〉
- コチュジャン.....小さじ1
- 酒.....大さじ1/2
- しょうゆ.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1/2

つくり方

- ①まぐろはひと口大に切り、しょうゆをふる。たまねぎ・ピーマン・トマトはひと口大に切る。なすは乱切りにし、油小さじ1をまぶす。にんにくはみじん切りにする。
- ②〈A〉を混ぜ合わせる。
- ③フライパンに残りの油を熱しにんにくを炒め、まぐろを焼き取り出す。続けてトマト以外の野菜を炒め、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ④まぐろを戻し入れ、〈A〉・トマトを加え、炒め合わせる。



ひとことメモ
しっかりと漬け込むとゴーヤーの苦みがまろやかになります

夏野菜のカレーピクルス

材料(作りやすい分量)

- ゴーヤー(にがうり).....1本
- パプリカ(赤・黄).....各1/2コ
- 洋にんじん.....1本
- CO-OP
大豆ドライパック.....1袋(60g)

〈ピクルス液〉

- カレー粉.....小さじ1
- 塩.....小さじ1と1/4
- 酢.....1カップ
- 水.....1/2カップ
- 砂糖.....大さじ3
- ローリエ.....2枚

つくり方

- ①〈ピクルス液〉を作る。鍋にカレー粉・塩を入れ、軽くから煎りする。酢・水・砂糖・ローリエを加え煮立て、冷ます。
- ②ゴーヤーは縦半分に切り、種とわたを除き、1.5cm幅に切る。パプリカ・にんじんは乱切りにする。
- ③野菜をかためにゆで、ザルにあげる。熱いうちに大豆と共に〈ピクルス液〉に漬ける。
- ④粗熱がとれたらジッパー付き保存袋に入れ、空気を抜いて口を閉じる。※冷蔵庫で約10日間保存できます。

**大豆ドライパック**
開封してそのまま使える、パウチ入りの
便利なドライパックを使いました



ひね酢の生春巻き

材料(4本分)

- コープス
ひね酢.....1/2袋
- もやし.....1/3袋
- セロリ.....1/4本
- きゅうり.....1/4本
- 洋にんじん.....1/4本
- ライスペーパー
(生春巻の皮).....4枚

つくり方

- ①もやしはさっとゆでる。セロリ・きゅうり・にんじんは細切りにする。
- ②ライスペーパーをめるま湯にさっとくぐらせ、まな板に広げる(具を巻く直前に1枚ずつ戻す)。
- ③②にひね酢・もやし・セロリを1/4量ずつと、きゅうりを1/2量のせて巻く(2本作る)。同様にきゅうりの代わりににんじんのせて巻く(2本作る)。
- ④食べやすく切り、器に盛る。
※セロリの葉を外側に見えるように巻くときれいです。

**ひね酢**
卵を産み終えた採卵用の鶏肉「ひね鶏」を使用。
独特の歯ごたえと味わいで人気です



鮭じゃが

材料(2人分)

- 生鮭.....2切
- 酒.....小さじ2
- じゃがいも.....2コ
- 洋にんじん.....1/2本
- たまねぎ.....1/2コ
- サラダ油.....大さじ1/2
- 水.....1/2カップ
- 砂糖.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ1
- 酒.....1/2カップ
- 枝豆(さや付き).....50g

つくり方

- ①鮭は骨を除いてひと口大に切り、酒をふる。じゃがいもはひと口大、にんじんは乱切り、たまねぎはくし形に切る。枝豆はゆでてさやから取り出す。
- ②鍋に油を熱し、鮭を焼いて取り出す。続けてじゃがいも・にんじん・たまねぎを炒める。
- ③鮭を戻し入れ、水と調味料を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④器に盛り、枝豆を散らす。

**じゃがいも**
堆肥などの有機質肥料を使い、
土づくりからこだわっています



もずくと香味野菜の 冷たいすまし

材料(2人分)

- コープス 生もずく.....60g
- きゅうり.....1/4本
- みょうが.....1本
- 大葉.....3枚
- だし.....1と1/2カップ
- 塩.....小さじ1/5
- しょうゆ.....小さじ1/2
- しょうが(すりおろし).....1かけ

10分 約 180円 12 kcal 1.0g (だしを冷やす時間を除く) (1人分あたり)

つくり方

- ①もずくは食べやすく切る。きゅうり・みょうが・大葉は細切りにし、水にさらして水気をきる。
- ②だしは温かいうちに塩・しょうゆを加え、冷やす。
- ③器に①を入れ②を注ぎ、しょうがのをのせる。

**生もずく**
歯ごたえの良い沖縄県恩納村産太もずく
料理しやすい味付けなしタイプです
※原料事情により商品の取扱いを終了する場合がございます



ヨーグルト アイスクャンディー

材料(4本分(1本あたり5×2×9cmの型を使用))

- CO-OP
のむヨーグルト.....3/4カップ
- キウイフルーツ.....1/2コ
- マンゴー(パウチパック).....40g

10分 約 110円 38 kcal 0.0g (凍らせる時間を除く) (1本分あたり)

つくり方

- ①フルーツは好みの大きさに切る。
- ②型にフルーツを入れ、ヨーグルトを流し入れ冷凍庫で凍らせる。
※凍らせたアイスが容器から取り出しにくい場合は、容器の外側を水につけ、しばらくして取り出しましょう

**のむヨーグルト**
鳥取県で生産した生乳(生乳44%使用)
安定剤・香料は不使用

 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。