

コープこうべ
食品工場生産品

コープこうべの食品工場生産品

愛され続けて65年!
さらにおいしく

神戸ハイカラメロンパン

幅広い世代に愛され続けている「神戸ハイカラメロンパン」。このたび、生地配合などの工夫を重ね、生地がさらにふんわり、しっとり食感に

パンの裏にコーピーの焼印入りのメロンパンがあるかも!

※すべての商品に焼印が入っているわけではありません
※ミニ(4コ入)、ミルククリーム、おいもあんには「焼印入り」はございません

神戸メロンパン
ご当地フード化計画
進行中!

神戸のメロンパンはラグビーボール型。でも、まだまだ知らない人が…いかなごやたこ焼きに負けないご当地フードに育てようとプロジェクトを立ち上げました。

ご当地フード化計画の最新情報はコチラからチェックできます

神戸ハイカラメロンパンで被災地を応援しよう!

キャンペーン期間
2017年8月25日金～9月30日金

メロンパンを買う

メロンパン1コにつき
※メロンパンミニ(4コ入)は2円です

1コ当たり
1円
2円

コープこうべから支援先へ
みやぎ生協産直ブランド「めぐみ野」の生産地の復興支援に役立てられます。



納豆とトマトの大きさはなるべくそろえて、パスタのトッピングにもぜひ

小粒納豆 (シールド乳酸菌®配合たれ付)

ふんわり食感の納豆と、こんぶ風味豊かなたれ付き。たれには、シールド乳酸菌®を配合しています

イタリアン納豆

材料(2人分)

コープス 小粒納豆……1パック
ミニトマト……4コ
たまねぎ……1/8コ
バジル……3枚
レモン(くし形)……2切
塩……少々
エキストラバージンオリーブ油……大さじ1
あらびきこしょう……適宜

5分 約 170円 120 kcal (1人分あたり)

作り方

①ミニトマトは7mm角に切る。たまねぎはみじん切り、バジルは刻む。

②納豆と①を混ぜ、塩・オリーブ油で和える。

③器に盛り、レモンを添え、お好みでこしょうをふる。



焼くのととは一味違うおいしさ。はちみつやメープルシロップを添えても

熟成ロイヤル

湯だねをたっぷり配合して、もっちり食感に仕上げました。小麦の中心部分を使用した、上質な小麦粉を使用しています

レンジde フレンチトースト風

材料(2人分)

コープス 熟成ロイヤル角型6枚切…2枚
たまご……2コ
牛乳……1カップ
砂糖……小さじ2
とろけるスライスチーズ…2枚
マーマレード……適量

10分 約 200円 450 kcal (1人分あたり)

作り方

①パンは3cm角に切る。

②卵・牛乳・砂糖をよく混ぜ、耐熱容器に入れて①を浸す。時々、上下を返してしみこませる。

③チーズをのせ、ラップなしで電子レンジ(500w)で約2分30秒加熱する。

④マーマレードを添える。

※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。

個性いろいろ、「わたしたちのイチオシ」

今月は旬の食材を生かした一品や、甘酸っぱい秋のスイーツ、さらに、コプクッキングのバックナンバーから人気の高かったレシピをご紹介します。レシピを考案した家庭料理研究会のメンバーから、おすすめのコメントも掲載しています。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!

家庭料理研究会 わたしたちの イチオシ メニュー

- 家庭料理研究会って?
- 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です。「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。





コープCookingのレシピは わたしたち家庭料理研究会が つくっています♪

家庭料理研究会は食生活に関心を持ち、よりよい普段の食卓を研究する組合員のグループ。「コープのおすすめ食材で」「おいしく」「栄養バランスよく」「だれでも簡単に」をコンセプトに、レシピを企画・作成しています。1984年にそれまで組合員活動の料理講習会などで活用していたレシピをコープCookingとして店頭で配布するようになり、今にいたっています。



過去のコープCookingから人気のあったレシピをご紹介します

1997年12月掲載



鮭のホイル焼き

🕒 40分 🍎 約1000円 🔥 260 kcal 🥄 1.1g
(1人分あたり)

材料(4人分)

鮭(または白身魚)……4切
塩……小さじ1/2
酒……大さじ1
たまねぎ……小1コ
ぶなしめじ……1袋
えのき茸……1袋
生しいたけ……1パック
バター……大さじ4
青ねぎ……1本
レモン(くし形)……4切
ぼん酢……適宜

つくり方

- ① 鮭は塩をして10分おき、酒をふる。
- ② たまねぎはうす切りにする。しめじと、えのきはほぐす。しいたけは薄くそぎ切りにする。
- ③ 20cm長さに切ったアルミホイルの上にたまねぎをひろげ、鮭・しめじ・えのき・しいたけをのせる。バターをちぎってのせ包む(4つ作る)。
- ④ 180℃のオーブンで約15分焼く。
- ⑤ きざんだ青ねぎをのせ、レモン・ぼん酢を添える。

2013年9月掲載



きのこのしぐれ煮

🕒 15分 🍎 約750円 🔥 110 kcal 🥄 1.1g
(1人分あたり)

材料(4~6人分)

牛肉切りおとし……100g
生しいたけ……1パック
ぶなしめじ……1袋
舞茸……1パック
しょうが……1かけ
調味料
砂糖……大さじ3
酒……大さじ3
しょうゆ……大さじ2
いりごま(白)……大さじ1

つくり方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。しいたけは1cm幅、しめじ・舞茸はほぐし、しょうがは細切りにする。
- ② フライパンに調味料・しょうがを入れて煮立て、牛肉を加える。肉の色が変わったら取り出し、きのこを入れて煮る。
- ③ 煮汁が少なくなったら牛肉を戻し、汁気がなくなるまで煮て、ごまをふる。

2000年5月掲載



じゃがいも団子

🕒 50分 🍎 約250円 🔥 250 kcal 🥄 1.4g
(1人分あたり)

材料(4人分)

じゃがいも……500g
片栗粉……70g
しょうゆ……大さじ2
砂糖……大さじ4
サラダ油……大さじ2
焼のり……2枚

つくり方

- ① じゃがいもは乱切りにして鍋に入れ、水からやわらかくなるまでゆでる。
- ② (たれ)を合わせる。焼のりは1枚を10切に切る。
- ③ ①をザルにあげ、熱いうちにつぶして片栗粉を混ぜ、よく練る。20コに丸めて手のひらで押さえ、すこし平らに形づくる。
- ④ フライパンに油を熱し、③をじっくりと色よく焼く。(たれ)を一度に入れ、火を止めてからめる。器に盛り、のりをのせる。

※フライパンの大きさによっては2回に分けて焼き、最後に全部をフライパンに戻して一度にタレを入れてからめる。

家庭料理研究会に あなたのメッセージを!

下記アンケートをご記入の上、サービスコーナー(コープミニはレジ係)までお持ちください。
お寄せいただいたメッセージは今後のコープCookingに掲載させていただく場合がございます。

今後の
レシピづくりの
励みになります♪



私たち、こんな活動をしています

料理レシピの開発

店舗情報紙「コープCooking」や宅配カタログ「めーむ」で旬の食材を使ったレシピを提案。神戸新聞夕刊に連載も。

料理会・学習会の講師活動

「日本の伝統食」「地場野菜を知ろう」などをテーマに店舗集会所などで料理会・学習会を開催。

子育て中の パパ・ママを応援

離乳食レシピを「コービーくらぶ通信」で月1回配信。コープカルチャーなどで親子料理会や子ども向けの料理会を開催。

コープクッキングの中でお気に入りの メニューを教えてください

(その理由)

今後掲載してほしいメニューや食材を教えてください

家庭料理研究会メンバーへのメッセージをお願いします

金芽米とベストなおかずでさらにおいしい!

🕒 20分 🍎 約170円 🔥 330 kcal 🥄 7.9g
(1人分あたり)



さんまと根菜のピリ辛炒め 🕒 20分 🍎 約510円 🔥 280 kcal 🥄 1.1g
(1人分あたり)

材料(2人分)

さんま……1尾
酒……大さじ1/2
しょうゆ……小さじ1
キムチの汁……少々
小麦粉……小さじ1
れんこん……3cm
ごぼう……1/8本
白ねぎ……1/2本
生しいたけ……2枚
ブロッコリー……2房
キムチ……30g
塩・こしょう……各少々
サラダ油……小さじ2

つくり方

- ① さんまは頭を除いて筒切りにする。ワタを除いて洗い、水気をふいて下味をつけ、小麦粉をふる。
- ② れんこんは半月の薄切り、ごぼう・白ねぎは斜め薄切り、しいたけは薄切りにする。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆでる。キムチは細かく刻む。
- ③ フライパンに油小さじ1を熱し、さんまを色よく焼き取り出す。残りの油をたし、れんこん・ごぼう・白ねぎ・しいたけを炒め、塩・こしょうで調味する。
- ④ さんまを戻し入れ、ブロッコリー・キムチを加えてさっと炒め合わせる。

キムチで魚の
臭みやわらぎます
根菜の食感も
楽しんで♪



さつまいもと昆布の煮物 🕒 25分 🍎 約330円 🔥 220 kcal 🥄 1.0g
(1人分あたり)

材料(2人分)

さつまいも……1本(約150g)
豚肉ばらうす切り……40g
きざみ昆布……5g
サラダ油……小さじ1
水……1カップ
砂糖……小さじ2
しょうゆ……大さじ1/2
酒……大さじ1/2
こまつな……1/4袋

つくり方

- ① 豚肉は2cmに切る。さつまいもは1.5cm厚さの輪切りにする。きざみ昆布はさっと洗う。こまつなはゆでて4cmに切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉・さつまいも・きざみ昆布を炒める。水と調味料を加え、ふたをして中弱火で約15分煮る。
- ③ 器に盛り、こまつなを添える。

昆布・豚バラ肉の
旨みがしみた
さつまいもは、
まんまるお月様を
イメージ



食後やティータイムに楽しみたい、秋色スイーツ♪

ミックスカロ
の爽やかな酸味を
生かしたお手軽
スイーツです



ミックスキャラット
ういろ 🕒 10分 🍎 約190円 🔥 310 kcal 🥄 0.1g
(冷ます時間を除く) (全量あたり)

材料(9×9×5cmの型1コ分) つくり方

- 小麦粉……大さじ4
砂糖……大さじ2
CO-OP
大人もミックスキャラット……1本
水……大さじ2
甘納豆……大さじ2
- ① 小麦粉・砂糖・ミックスキャラット・水をよく混ぜてこし、甘納豆を加える。
 - ② 耐熱容器に①を流し入れ、ラップをふんわりかける。電子レンジ(500w)で1分ずつ、3回に分けて加熱し、そのまま冷やす。

CO-OP 大人もミックスキャラット
大人も満足、国産にんじんと7種の果実で
とろっと飲みごたえのあるミックスキャラット



フランスの
伝統菓子、クラフティー♪
ブドウは加熱すると
香りがアップ



ぶどうのクラフティー 🕒 35分 🍎 約618円 🔥 560 kcal 🥄 0.3g
(全量あたり)

材料(直径15cm型1コ分)

- 種なし巨峰……100g
小麦粉……大さじ1と1/2
砂糖……大さじ3
たまご……1コ
牛乳……1/4カップ
生クリーム……1/4カップ
バター……適量
粉糖……適量
- ① 巨峰の半量は皮をむく(残りは皮をむかずに使う)。型にバターを塗る。
 - ② ボールに小麦粉をふるい入れ、砂糖・溶き卵・牛乳・生クリームを加え、なめらかに混ぜ、こす。
 - ③ 型に巨峰を並べ、②を流し入れ、180℃のオーブンで約25分焼く。
 - ④ 食べる直前に粉糖をふる。