

神戸女子大学×森永乳業×サンテレビ×コープこうべ共同企画

神戸女子大学 管理栄養士養成課程 堀田研究室ゼミ生が考えた

パルテノを使ったレシピ



森永乳業
濃密ギリシャヨーグルト
ヨーグルト

日本初のギリシャヨーグルト「パルテノ」は、3倍濃縮製法により濃密クリーミーな味わい。ヨーグルト成分の3倍も栄養がギュッとつまったヨーグルト！

※日本食品標準成分表 2015年版(七訂)に記載の普通牛乳を発酵させたヨーグルトの約3倍のたんぱく質を含んでいます。



おからサラダ

マヨネーズの量を減らしパルテノを使用したことで、カロリーを減らすことができます

材料(4人分)

パルテノ(プレーン)・2コ	かつお節……………5g
マヨネーズ…大さじ2〜3	塩……………少々
生おから……………200g	こしょう……………少々
洋にんじん……………1/3本	しょうゆ……………小さじ1
たまねぎ……………1/4コ	
きゅうり……………1本	
ツナ缶(油漬)…1缶(70g)	

作り方

- ①たまねぎは薄切りにし、塩をみしてから水にさらす。にんじんはせん切りにし、ゆでる。きゅうりは輪切りにし、塩をみする。たまねぎ・きゅうりの水気をしっかりきる。
- ②おから・ツナ(油ごと)・野菜の順に混ぜ合わせる。
- ③パルテノ・マヨネーズを混ぜ合わせ、②に加え混ぜる。かつお節・調味料を加え混ぜる。



白だし茶漬け(ヨーグルト風味)

和の食材にヨーグルトとご飯を合わせてみました。意外な組み合わせですが、食べるとやみつきになります

材料(1人分)

パルテノ(プレーン)……………1/2コ	〈A〉
〈だし〉	ごはん……………1杯
水……………1/4カップ	梅干し……………1粒
和風だし……………小さじ1/2	大葉(細切り)……………1枚
いりごま(白)……………小さじ1	塩昆布……………ひとつまみ
のり佃煮……………小さじ1	鮭フレーク……………小さじ1
わさび……………小さじ1/2	

作り方

- ①〈A〉を器に盛っておく。
- ②〈だし〉を煮立て、パルテノを加え混ぜる。
- ③①に②をかける。

私たちが健康のことやおいしさを考えて作ったレシピです



バイクドヨーグルトケーキ

クリームチーズの代わりに、パルテノを使用することでカロリーを減らすことができます

材料(1ホール〔直径15cmの型1コ分〕)

パルテノ(プレーン)……………180g	クッキー(グラハムクラッカー)……………80g
砂糖……………70g	無塩バター……………40g
たまご……………2コ	
小麦粉……………20g	
生クリーム……………1カップ	
レモン果汁……………大さじ1	

作り方

- ①オーブンを180℃に予熱する。
- ②クッキーを細かく砕き、溶かしバターと合わせる。クッキングシートを敷いた型に敷きつめておく。
- ③ボールに、パルテノ・砂糖・卵・小麦粉・生クリーム・レモン果汁の順に入れ、そのつど泡立て器で混ぜる。
- ④型に流し込み、180℃のオーブンで約1時間焼く。※焼き加減を見ながら焼く。焦げてきたら、アルミホイルをかぶせる。竹串で刺して生地がついてこなければ焼き上がり。
- ⑤焼けたら粗熱を取り、型のまま冷蔵庫で冷やす。

レシピ提供：神戸女子大×森永乳業



神戸女子大学



神戸女子大学の管理栄養士養成課程の堀田研究室ゼミ生8名が、森永乳業とのコラボで『パルテノ』を使用したオリジナルメニューを開発。5月に森永乳業からヨーグルトの基礎知識や商品紹介の講義があり、レシピ開発がスタート。管理栄養士養成課程学生ならではの、栄養学的な視点や若い発想で20種類以上の

試作品を考え、森永乳業とコープこうべが参加した試食会で3品が選ばれました。美味しいのはもちろん、マヨネーズや生クリーム、クリームチーズなどの代用として『パルテノ』を使用した結果、元の料理からカロリーを減らすことができました。



おっ! サンテレビ

サンテレビでも10月からコラボ企画と連動した告知CM放送中!



おいしい秋でにぎわう、わが家の食卓

今月号はコープのオリジナル商品でつくる、秋のメニューを特集。豆乳を使ったメニューはドリア、茶碗蒸し、チョコケーキの3本立て。他にはステーキ感覚で楽しめる、ぶりを使った一品や、薄切り肉でつくるトンカツ、野菜がたっぷり摂れるラーメンなど、食べごたえのあるメニューも充実。さらに、神戸女子大学の学生さんが考えた、ヨーグルトのアレンジメニューも。いろいろ試したくなるラインアップです。

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!

※レシピに使用している商品は店舗により品揃えのない場合があります。



豆乳の和風ドリア

材料(2人分)	20分	約 410円	430 kcal	1.6g
鶏肉もも……………1/3枚				
塩・こしょう……………各少々				
たまねぎ……………1/4コ				
れんこん……………50g				
洋にんじん……………1/4本				
ほうれん草……………1/4袋				
バター……………10g				
小麦粉……………大さじ1/2				
CO-OP 国産大豆の無調整豆乳(フクユタカ)……………1カップ				
みそ……………大さじ1				
ご飯……………200g				
CO-OP ミックスチーズ……………20g				

作り方

- 鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうする。たまねぎは薄切り、れんこん・にんじんは5mm厚さの半月切り、ほうれん草はゆで、3cmに切る。
- フライパンにバターを溶かし、鶏肉を炒め、たまねぎ・れんこん・にんじんを加え、やわらかくなるまで弱火でじっくり炒める。小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。豆乳・みそを加えて、とろみがつくまで煮て、ほうれん草を加える。
- 耐熱皿にご飯を入れ②をかけ、チーズをのせて、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



co-op
国産大豆の無調整豆乳(フクユタカ)
たんぱく質が豊富で
コクや甘みのある
国産大豆
「フクユタカ」を使用

豆乳おすすめアレンジ

甘酒に豆乳を加えて(1:1)
カンタン栄養ドリンク
「甘酒豆乳」に♪

※お好みで甘酒の量は調整してください



豆乳茶碗蒸し

材料(2人分)	20分	約 270円	110 kcal	0.6g
えび(中)……………2尾				
さつまいも……………40g				
エリンギ……………1/2本				
カットわかめ……………小さじ1				
卵液……………1コ				
たまご……………1コ				
CO-OP 国産大豆の無調整豆乳(フクユタカ)……………1/2カップ				
湯……………1/2カップ				
鶏がらスープ……………小さじ1/2				
うす口しょうゆ……………小さじ1/3				
塩……………ひとつまみ				
みつば(きざむ)……………2本				

作り方

- えびは殻をむき、背わたを取る。さつまいもは1cm角に切る。エリンギは手でさく。わかめは水で戻す。
- 卵を溶きほぐし、豆乳と冷ました(A)を混ぜ合わせてこし、(卵液)を作る。
- 器に①を入れ、②を注ぐ。
- 蒸気の上があった蒸し器に入れ、強火で4分、弱火にしてふたをずらし、11～12分蒸す。
- みつばを飾る。



ファミリーチョコレート

マイルドなミルク風味に
カカオの香りが際立った
味わい

豆乳チョコケーキ

材料(4コ分)	20分	約 100円	210 kcal	0.2g
〈A〉				
小麦粉……………100g				
ベーキングパウダー……………小さじ1				
砂糖……………30g				
CO-OP ファミリーチョコレート……………8粒				
CO-OP 国産大豆の無調整豆乳(フクユタカ)……………90ml				
サラダ油……………小さじ2				
お弁当ケース(10号)……………4枚				

作り方

- 〈A〉は合わせてふるう。
- チョコレートは刻んで耐熱容器に入れ、電子レンジ(500w)で1分加熱し、溶かす。豆乳・油を加えてよく混ぜ合わせ、①を加えてさっくり混ぜる。
- お弁当ケースに②を等分に入れ、さらにゼリー型や浅いプリン型にセットする。
- 蒸気の上があった蒸し器に並べ、強火で約10分蒸す。
※シリコン型のケースでも作れます。



秋メニューご紹介



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

フードプラン



大いけす育ちぶり(養殖)

ほどよく脂がのっておいしい。通常の約50倍の
大きないけすでのびのびと育てています

ぶりのソテー・ バルサミコソース

材料(2人分)	20分	約 830円	410 kcal	1.1g
コープス フードプラン ぶり……………2切				
塩……………小さじ1/6				
こしょう……………少々				
小麦粉……………大さじ1/2				
なんきん……………100g				
ぶなしめじ……………1/2袋				
ブロッコリー……………1/4株				
にんにく……………1かけ				
オリーブ油……………大さじ1				
〈ソース〉				
バルサミコ酢……………大さじ1				
赤ワイン……………大さじ1				
しょうゆ……………大さじ1/2				
砂糖……………小さじ1				

作り方

- ぶりに塩・こしょうをふってしばらく置き、水気をふいて小麦粉をまぶす。なんきんは7～8mm厚さのくし形に切り、耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(500w)で1分半加熱する。しめじは小房に分け、にんにくはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- 〈ソース〉の材料を混ぜ合わせる。
- フライパンに油大さじ1/2を熱し、なんきん・しめじを焼き、取り出す。
- ③のフライパンに残りの油をたし、弱火でにんにくを香りが出るまで炒めたら、ぶりを両面よく焼き、余分な脂をふき取る。〈ソース〉を加えさっと煮立て、ぶりを取り出す。残ったソースは少し煮詰める。
- 器にぶり・野菜を盛る。〈ソース〉をぶりにかける。



薩摩元気豚

太陽の光と風が通る広々とした豚舎で、のびのび育て
ました。締まった肉質、旨みとコクが味わえます

ロールトンカツ

材料(2人分)	30分	約 560円	430 kcal	0.7g
コープス フードプラン 薩摩元気豚 うすぎり……………8枚				
塩……………小さじ1/6				
こしょう……………少々				
セロリ……………1/3本				
洋にんじん……………1/3本				
〈衣〉				
小麦粉……………大さじ1				
たまご……………1/2コ				
パン粉……………1/2カップ				
揚げ油……………適量				
きゃべつ……………1枚				
みずな……………1/6袋				
レモン(くし形)……………2切				

作り方

- セロリは4～5cmの細切り、にんじんはせん切りにする。
- 豚肉2枚を少し重ねて縦長におき、塩・こしょうする。手前に①を各1/4量のせて巻く(4本作る)。
- 小麦粉と溶き卵を混ぜた(衣)・パン粉の順につけ、中温の油でカラリと揚げろ。
- きゃべつはせん切り、みずなは4cmに切り、ざっくり混ぜる。
- 器に食べやすく切った③・④を盛り、レモンを添える。



コープこうべの
食品工場生産品

ラーメンがさらに美味しくなりました!



野菜たっぷり天津ラーメン

材料(2人分)	20分	約 590円	540 kcal	7.6g
コープス しょうゆラーメン……………1袋(2食)				
〈A〉				
たまご……………2コ				
かにかまぼこ……………2本				
白ねぎ……………1/4本				
こしょう……………少々				
ごま油……………小さじ2				
ラーメンスープ(添付)……………2袋				
水……………3カップ				
片栗粉……………大さじ1と1/2				
水……………大さじ3				

- たまごは3cmに切る。にんじんは細切り、えのきは半分にする。きくらげは水で戻し細切りにする。かにかまぼこは半分切に切つてほぐす。白ねぎは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- フライパンに油小さじ1を熱し、〈A〉を炒め塩・こしょう、取り出す。
- ボールに卵を溶きほぐし、かにかまぼこ・白ねぎ・こしょうを加え混ぜる。フライパンに油小さじ1を熱し、半量を入れ焼く。残りも同様に焼く。
- 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸騰させ、麺をゆでる。別鍋に添付のスープ・水を煮立て、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 器に麺を入れ、③・④をのせ、スープを注ぐ。



コープこうべの食品工場って?

パン・麺類・豆腐・納豆・こんにやくなどをつくる、コープこうべの工場。大正13年のみそ・しょうゆづくりをルーツに、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。

