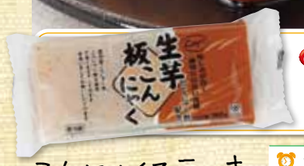
コープこうべ 食品工場生産品

コープこうべ食品工場生産品 自慢のおいしさ！

味しみが良いよ！下ゆでいらずでとっても便利♪



生芋板こんにゃく

生芋糸こんにゃく

国内産の蒟蒻芋と蒟蒻粉を使用。蒟蒻芋は8割以上配合し、
歯ごたえの良い食感に仕上げています。

こんにゃくステーキ

15分 約270円 | 120 kcal 1.4g（1人分あたり）

材料(2人分)

コープス 生芋板こんにゃく…1枚
にんにく……1/2かけ
オリーブ油‥大さじ1/2
しょうゆ……大さじ1
バター……5g
ブロッコリー…1/4株
洋にんじん……1/4本
じゃがいも……1コ

つくり方

①こんにゃくは両面に格子状の切り目を入れ、水気をふきとる。にんにくは薄切りにする。にんじんは輪切り、ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。じゃがいもはひと口大に切り、ゆでて粉ふきにする。

②フライパンにこんにゃくを入れ、から煎りして取り出す。油を熱し、にんにくを加え、カリッとするまでゆっくり炒めて取り出す。続けてこんにゃくを両面焼き、しょうゆを回し入れて絡める。

③こんにゃくを食べやすく切って器に盛り、バターをのせる。にんにくを散らし、野菜を添える。

糸こんのなめ茸和え

10分 約110円 | 24 kcal 0.7g（1人分あたり）

材料(2人分)

コープス 生芋糸こんにゃく‥100g
なめ茸……大さじ2
だいこん……40g
青ねぎ……1本

つくり方

①鍋に糸こんにゃくを入れ、から煎りして水分をとばす。

②大根はすりおろし、軽く水気を絞る。青ねぎは小口に切る。

③①となめ茸を和えて器に盛り、大根おろしをのせ、青ねぎを散らす。

さむ〜い季節は豆腐料理がおいしいね！

いろんな食感のおとうふを楽しんで！

何にでも使えるなめらか食感の豆腐 — なめらか絹とうふ

季節限定！鍋料理にピッタリのしっかり食感♪ — しっかり鍋とうふ

濃いめの豆乳で作った濃厚な味わいの豆腐 — 濃厚絹豆腐

濃いめの豆乳で作った、とろりとした食感の豆腐 — とろり豆腐

ゆず湯豆腐

10分（昆布を水に浸ける時間を除く） 約300円 | 110 kcal 1.8g（1人分あたり）

材料(2人分)

コープス なめらか絹とうふ‥1パック
ゆず……1コ
水……2と1/2カップ
カットだし昆布……10g
酒……大さじ1
塩……小さじ1/3
うす口しょうゆ……小さじ1

つくり方

①鍋に水・昆布を入れ約30分おく。

②豆腐は食べやすく切る。ゆずは輪切りにする。

③①に調味料・豆腐を加え火にかける。豆腐が温まったら、ゆずをのせ、火を止める。

なめらか絹とうふ

なめらかな食感が特長のおとうふです。
消泡剤は使用していません

手軽でオシャレな洋食で秋を楽しもう

小粋で、食卓の華になる洋食メニュー。つくるのは難しそうと思われがちですが、今回ご紹介したレシピは、お手軽で、旬のおいしさを楽しめるものばかり。どれもワインと相性が良く、おうちパーティーにオススメ。彩りもキレイで見映えするので、思わず写真を撮りたくなるかもしれませんよ。

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。

CO-OP おいしく、楽しく、食で健康づくり

コープCooking 2017年11月号

Beaujolais nouveau

ちょっとおしゃれに

わが家で洋食

ワインにもぴったり♪

楽しくつくっておしゃれに撮影！
ひと工夫で料理をよりおいしそうに撮るコツをご紹介！

Seafoods
かきの旨みとトマトの酸味には…
辛口の白ワイン

Meat dish
コク深い味わいの豚肉には…
重厚な赤ワイン

Fish dish
脂がのったぶりとさっぱりとしたすだちには…
辛口の白ワイン

かきとチーズのトマトパッツァ

20分 約1300円 | 450 kcal 3.6g（全量あたり）

材料(3〜4人分)

- コープス 宮城県産大粒かき……200g
- モッツァレラチーズ……50g
- ぶなしめじ……1/2袋
- たまねぎ……1/4コ
- にんにく……1かけ
- オリーブ油……大さじ1

〈A〉
- カットトマト缶……1/2缶
- 塩……小さじ1/6
- ローリエ……1枚

- パセリ(みじん切り)……少々

つくり方

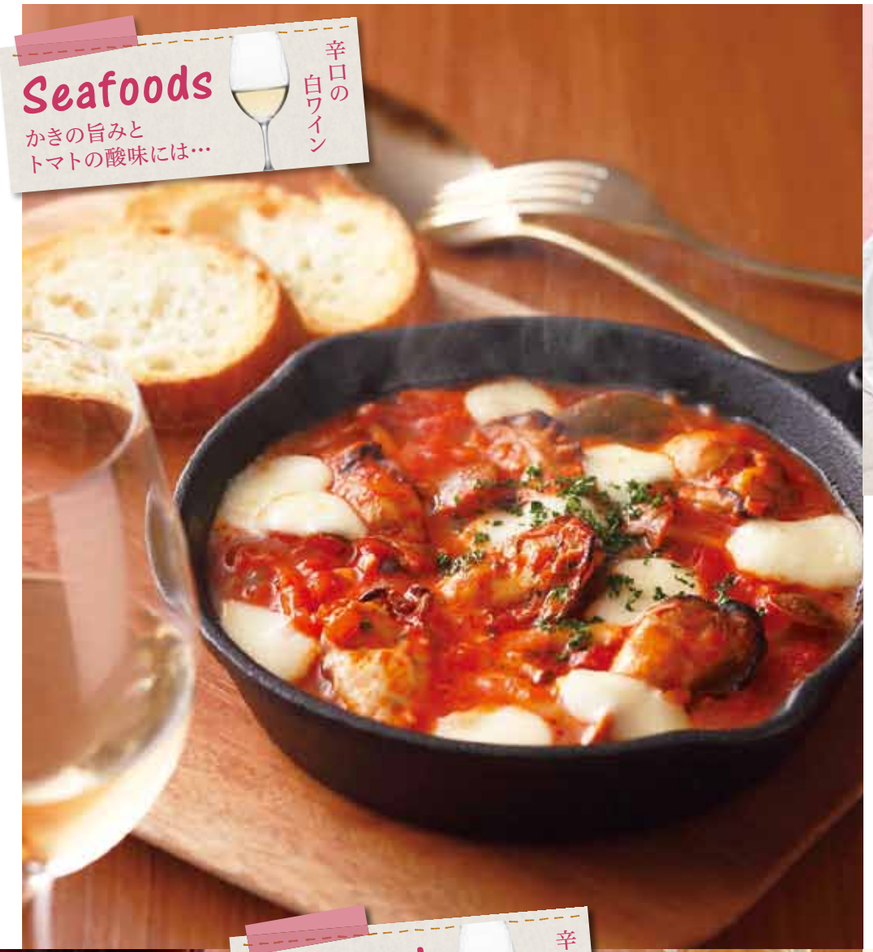
①かきはさっと洗って水気をふく。チーズは1.5cm角に切る。たまねぎ・にんにくはみじん切りにし、しめじはほぐす。

②フライパンに油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りが出たらたまねぎを加え炒める。〈A〉を加え、ひと煮立ちしたら、かき・しめじを加え、ふたをして中火で約10分煮る。

③火を止め、チーズを入れ、パセリを散らす。

Coop's 宮城県産大粒かき

宮城県のきれいな海域で育った大粒のかきです



きのこのレモンクリームパスタ

15分 約510円 | 630 kcal 0.5g（1人分あたり）

材料(2人分)

- CO・OP イタリアスパゲッティ 1.7mm……150g
- ベーコン……2枚
- 生しいたけ……2枚
- ぶなしめじ……1/2袋
- エリンギ……1本
- サラダ油……大さじ1/2
- 生クリーム……1/2カップ
- 塩・こしょう……各少々
- レモン……1/2コ
- パセリ……少々

つくり方

①ベーコンは1cm幅に切る。しいたけは薄切り、しめじはほぐす。エリンギは短冊に切る。レモンは皮をすりおろし、くし形に切る。パセリはみじん切りにする。

②スパゲッティは袋の表示にしたがってゆでる。

③フライパンに油を熱し、ベーコン・きのこを炒める。きのこがしんなりしたら生クリームを加え、塩・こしょうで調味し、②を加え絡める。

④器に盛り、レモンの皮・パセリを散らし、くし形のレモンを添える。食べる直前にレモンを絞る。

CO・OP イタリアスパゲッティ

デュラム小麦の粗挽き粉を使用した、プリッとした歯ごたえのスパゲッティ

ツナのパテ

10分 約260円 | 190 kcal 0.7g（全量あたり）

材料(作りやすい分量)

〈A〉
- CO・OP ライトツナフレーク(まぐろ油漬)……1缶
- クリームチーズ……10g
- ブラックオリーブ(スライス)…10g
- にんにく……1かけ
- レモン汁……小さじ1/2

つくり方

①ツナは油をきる。にんにくはすりおろす。オリーブは粗く刻む。

②〈A〉をゴムべらで、なめらかになるまでよく練り混ぜる。

CO・OP ライトツナフレーク まぐろ油漬

きはだまぐろ、大豆油を使用したフレークタイプのツナ缶。そのままでも、サラダなどにもどうぞ

豚肉と根菜のポットロースト

20分 約950円 | 390 kcal 1.0g（1人分あたり）

材料(2人分)

- 豚肉肩ロース(トンカツ用)……2枚
- 塩……小さじ1/4
- あらびきこしょう…小さじ1/6
- れんこん……50g
- 洋にんじん……1/2本
- 里いも……3コ
- にんにく……1かけ
- オリーブ油……小さじ2
- 白ワイン……1/2カップ
- ローリエ……2枚
- 粒マスタード……適量
- クレソン……適宜

つくり方

①豚肉は筋切りをし、塩・こしょうしてしばらくおく(約10分)。

②れんこん・にんじん・里いもは、小さめのひと口大に切る。にんにくは薄切りにする。

③厚手の鍋に油とにんにくを入れ、弱火で炒める。香りが出たら豚肉を入れ、表面を色よく焼き、取り出す。

④③の鍋で根菜を炒め、豚肉をその上に戻し、白ワイン・ローリエを加え、ふたをして約10分蒸し焼きする。

⑤豚肉を食べやすく切り、根菜とともに器に盛り、粒マスタード、あればクレソンを添える。

ぶりのカルパッチョ風

10分 約460円 | 180 kcal 0.4g（1人分あたり）

材料(2人分)

- コープス フードプラン 大いけす育ちぶり(生食用短冊)…100g
- たまねぎ……1/8コ
- みずな……1/8袋
- ミニトマト……2コ
- ブロッコリースプラウト……1/4パック
- 塩……小さじ1/6
- あらびきこしょう……少々
- エキストラバージンオリーブ油…小さじ2
- すだち……1コ

つくり方

①ぶりは5mm厚さに切る。たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をきる。みずなは3cm、ミニトマトは粗みじんに切る。すだちは半分に切る。

②器に、たまねぎ・みずなを敷き、ぶりを並べ、ミニトマト・スプラウトを散らす。

③塩・こしょうをふり、オリーブ油を回しかけ、すだちを添える。食べる直前にすだちを絞る。

Coop's 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

みかんの焼きプリン

45分(冷蔵庫で冷やす時間を除く) 約280円 | 100 kcal 0.1g（1コ分あたり）

材料(4〜6コ分)

- コープス コープの産直 みかん……4コ
- たまご……2コ
- 牛乳……1カップ
- 砂糖……30g

つくり方

①みかん2コは実を取り出し、残りは果汁を搾る(約1/2カップ)。

②ボールに卵を割りほぐし、温めた牛乳・砂糖・みかんの果汁を加え、混ぜてこす。

③耐熱容器にみかんの実を等分に入れて②を注ぎ、天板に並べる。

④天板の高さ半分まで湯を注ぎ、150℃のオーブンで約35分焼く(竹串を刺して液体が出てこなければ焼き上がり)。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

Coop's コープの産直 みかん

産地産直(和歌山、愛媛)のみかんをおいしい時期に合わせて品揃えしています

楽しくつくっておしゃれに撮影！

フォトグラファーが教える

料理をよりおいしそうに撮るコツ

- 料理を窓辺に置いて、日差しを利用
- 見せたい一品をアップにするとインパクト大！
- かわいいナプキンや包装紙を敷いたり、ちょっとした小物を置いて♪

コープこうべでは献立情報コミュニティ「ちょっと拝見！ お宅の食卓」や「Twitter」で、組合員さんがつくった料理をご紹介しています。みなさんの投稿、お待ちしています！

eふれんず会員にご登録の上ご投稿ください

お宅の食卓 検索

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。