

コープこうべは被災地を応援し続けます

神戸ハイカラメロンパンを買って応援!

組合員のみなさんのご利用のおかげで募金ができたよ!
ありがとう!

対象期間 2017年8月25日～9月30日

今回の募金総額は

358,841円

東北・宮城の復興支援に役立てられます。
(みやぎ生協・産直ブランドの生産者)



買って、食べて

東北

熊本

応援!



めかぶのみぞれ和え

🕒 10分 🍴 約 150円 🔥 27 kcal 🍴 0.4g (1人分あたり)

材料(2人分)

CO-OP 宮城県産めかぶ(たれ付).....1パック(3コ入)のうち1コ
だいこん.....120g
菜の花.....30g

〈たれ〉

めかぶの添付のたれ.....1袋
酢.....小さじ1

作り方

- ①大根はすりおろし、ザルに入れ軽く水気をきる。菜の花はゆでて3cmに切る。
- ②めかぶ・大根おろしを〈たれ〉で軽く和える。
- ③器に盛り、菜の花を添える。



CO-OP 宮城県産めかぶ

シャキシャキとした食感。かつおと昆布風味のたれ付き



ミルクチーズフォンデュ

🕒 15分 🍴 約 590円 🔥 330 kcal 🍴 1.3g (1人分あたり)

材料(2～3人分)

コープス フードブランド 熊本阿蘇すこやか牛乳・3/4カップ
ミックスチーズ.....100g
片栗粉.....小さじ2
にんにく.....1/2かけ
こしょう.....少々

〈具材〉

ウインナー.....3本
ブロッコリー.....1/3株
じゃがいも.....1コ
ミニトマト.....6コ
パゲット.....適量

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、じゃがいもはひと口大に切る。ウインナー・ブロッコリー・じゃがいもをゆでる。ウインナーは半分に、パゲットは食べやすく切る。
- ②鍋の内側に、にんにくの切り口をこすりつけ、香りをつける。チーズに片栗粉をまぶす。鍋に牛乳とチーズを入れ、弱火にかける。こしょうを加えかき混ぜ、チーズが溶けたら火を止める。
- ③器に〈具材〉を盛り、②をからめながらいただく。



CO-OP フードブランド 熊本阿蘇すこやか牛乳

熊本県菊池市旭志の酪農家が土・草づくりにこだわって生産

おいしく食べて災害に備える

備蓄していた食品が、まさかの時に賞味期限切れ...!なんてことがないように、普段の食事にストック品を使いましょう。乾物、缶詰など長期保存できる食品を定期的に摂れば、無理なく「使いながら、備える」ができます。今日からできる簡単な備え、始めてみませんか。

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 1月号 2018年

使いながら、備える。

これからの安心のカタチ。



緊急時に備えて食料をストックし毎日のくらしの中で使いながら補充を繰り返す「ローリングストック」。いざという時のために、賞味期限のチェックも大切です。日ごろからストック品に目を向ける機会を増やし、ふだんのメニューに役立ててみませんか?

いつまでも震災を忘れない!
いざという時に備えてストック品を上手に使おう

CO-OP さばみそ煮を使って
さば缶のチゲ



CO-OP もっちり切り餅を使って
抹茶ミルクぜんざい



CO-OP 国産乾燥ゴぼうを使って
牛ごぼう飯



CO-OP 粒入りコーンスープカップ
食べる野菜ジュースを使って
コーンスープコロケ
かんたん野菜ソースを添えて





ストック品をおいしくアレンジ

アレンジ料理でおいしく食べて、賞味期限切れを防ぎましょう！



コーンスープコロケ かんたん野菜ソースを添えて

🕒 25分 🍎 約 280円 🔥 320 kcal 🍴 0.9g
(1人分あたり)

材料(2人分)

じゃがいも……………150g	揚げ油……………適量
〈A〉	〈ソース〉
CO-OP 粒入りコーン	CO-OP
スープカップ……………1袋	食べる野菜ジュース……………1缶
熱湯……………大さじ2	こしょう……………少々
	パセリ(みじん切り)……………少々
小麦粉……………大さじ1	ブロッコリー……………1/4株
たまご……………1/2コ	
パン粉(細目)……………1/3カップ	

作り方

- ①鍋に「食べる野菜ジュース」を入れ、約半量になるまで煮詰める。こしょう・パセリを加え〈ソース〉を作る。
- ②じゃがいもはひと口大に切り、やわらかくゆでて水気をきる。熱いうちにボールに入れてつぶし、なめらかにする。
- ③〈A〉を混ぜて溶かし、②に加えよく練る。4等分し俵型に丸める。
- ④③に小麦粉・溶き卵を混ぜたもの・パン粉の順に衣をつけ、中温の油で揚げる。
- ⑤器にあたためた〈ソース〉を敷き、コロケをのせ、小房に分けてゆでたブロッコリーを添える。



CO-OP 粒入りコーン
スープカップ
クリーミーでスイート
コーンの粒がたっぷり



CO-OP 食べる野菜
ジュース
6種類の野菜の食感を
残した、あらびき仕立て



ツナと春雨のカレー炒め

🕒 15分 🍎 約 210円 🔥 150 kcal 🍴 0.8g
(1人分あたり)

材料(2人分)

ツナ缶(ノンオイル)	……………小1/2缶
たまねぎ……………1/4コ	
洋にんじん……………1/4本	
ピーマン……………1コ	
CO-OP スイートコーン	
ドライパック……………1/3缶(30g)	
CO-OP 切らずにつかえる	
緑豆春雨……………1コ(40g)	
油……………大さじ1/2	
〈調味料〉	
カレー粉……………小さじ1/3	
しょうゆ……………大さじ1/2	
みりん……………小さじ1	

作り方

- ①ツナはほぐす。たまねぎは薄切り、にんじん・ピーマンは細切りにする。春雨は熱湯に約3分つけて戻す。
- ②〈調味料〉を混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、野菜・スイートコーンを炒める。
- ④ツナ・春雨を加え、炒め合わせる。〈調味料〉を加え、全体に絡める。



CO-OP 切らずにつかえる
緑豆春雨40g×2コ入
短めだから、食べやすいね



乾物のみそ汁

🕒 15分 🍎 約 50円 🔥 41 kcal 🍴 1.3g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス 寒風仕上げにんじんたっぷり	
切干大根……………1/8袋(5g)	
おつゆ麩……………適量	
CO-OP	
三陸産カットわかめ……………小さじ1	
だし……………2カップ	
みそ……………大さじ1	

作り方

- ①切干大根は水洗いする。
- ②だしに①を浸してしばらくおき(5～10分)、そのまま火にかけます。麩とわかめを加えて煮る。
- ③みそを溶き入れ、火を止める。



Coop's 寒風仕上げにんじんたっぷり
切干大根 1袋(40g)
宮崎県産青首大根と
黒田五寸にんじんをミックス!



さば缶のチゲ

🕒 10分 🍎 約 460円 🔥 320 kcal 🍴 2.0g
(1人分あたり)

材料(2人分)

CO-OP さばみそ煮(缶)……………1缶
木綿とうふ……………1/2丁
にら……………1/2束
ぶなしめじ……………1/2袋
キムチ……………70g
〈A〉
水……………1と1/2カップ
酒……………大さじ1
しょうが……………1かけ

作り方

- ①さばは缶の中で食べやすい大きさに分ける。豆腐は6等分に切る。にらは4cmに切り、しめじはほぐす。しょうがはすりおろす。
- ②鍋に〈A〉とにら以外の材料(さば缶は汁ごと)を入れ、煮る。
- ③煮立ったら、にらを加え、さっと煮て火を止める。



CO-OP さばみそ煮
骨まで軟らかみその風味が
しみ込んでいるね

ひじきと大豆の白和え

🕒 15分 🍎 約 280円 🔥 210 kcal 🍴 0.9g
(1人分あたり)

材料(2人分)

CO-OP 大豆ドライパック……………1/3缶
CO-OP ひじきドライパック……………1/3缶
ほうれん草……………1/2袋
しょうゆ……………小さじ1/2
洋にんじん……………1/5本
〈和え衣〉
コープス なめらか絹とうふ……………100g
すりごま(白)……………大さじ2
マヨネーズ……………大さじ1と1/2
砂糖……………小さじ1/2
塩……………小さじ1/6

作り方

- ①ほうれん草はゆで、しょうゆをふって軽く絞り、4cmに切る。にんじんは細切りにし、ゆでる。
- ②ボールに〈和え衣〉の材料を入れ、なめらかになるまで泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ③①・大豆・ひじきを②で和える。



CO-OP ドライパックシリーズ
缶切り、水戻しいらす！
そのまま料理に使えるよ



牛ごぼう飯

🕒 15分 🍎 約1020円 🔥 360 kcal 🍴 1.4g
(1人分あたり)

材料(4人分)

牛肉切り落とし……………150g
CO-OP 国産乾燥ごぼう……………1袋
〈A〉
水……………3/4カップ
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ2
しょうが……………1かけ
ご飯……………2合分(約600g)
青ねぎ……………3本

作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、しょうがはせん切りにする。乾燥ごぼうは食べやすい長さに手で折る。
- ②鍋に〈A〉を煮立て、肉と乾燥ごぼうを入れ、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- ③炊きたてのご飯に②を加え混ぜる。器に盛り、小口切りにした青ねぎを散らす。



CO-OP 国産乾燥ごぼう
湯戻し約5分！皮むき
アク抜きもいへらないよ



抹茶ミルクぜんざい

🕒 15分 🍎 約 170円 🔥 180 kcal 🍴 0.1g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス	
もちり切り餅……………1コ	
粒あん……………80g	
抹茶……………小さじ1	
牛乳……………1/3カップ	

作り方

- ①餅は半分に切り、オーブントースターでこんがり焼く。粒あんは電子レンジ(500W)で約1分半加熱する。牛乳は小鍋に入れて、沸騰直前まで温める。
- ②ボールに抹茶を入れ、①の牛乳を加えながら泡立て器で泡立てる。
- ③器にあんを入れ、②を注ぎ、餅をのせる。



Coop's もちり切り餅
国内産水稲もち米使用
もちり、コシッパリ!