コープこうべの食品工場生産品

2017年 食品工場の開発コンテストで 入賞！

「神戸山手女子高生チーム」の考えた

神戸ハイカラメロンパン チョコメロワッサンがデビュー

季節限定

甘みを抑えた深みのあるチョコ本来の味わいを生かしたチョコクリームをクロワッサン生地で包み、メロンパン型で焼き上げました。風味豊かなクロワッサンと濃厚なチョコクリームを組み合わせた新しいメロパンです。

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

神戸のメロンパンはラグビーボール型だけど、まだまだ知らない人が…。そこで、ご当地フードに育てようと、学生や地域のパン屋さんと一緒に取り組んでいます。

春の限定商品

春らしくてかわいいスイーツで、楽しいティータイム♪

- もっちり桜餅
- 春・和菓子詰合せ

うすあげのピザ

15分 約230円 | 180kcal 0.6g（1人分あたり）

材料(2人分)

コープス ふっくらうすあげ…2枚

〈A〉

ベーコン……1/2枚

たまねぎ(薄切り)……適量

ピーマン……1/2コ

ケチャップ……小さじ1/2

〈B〉

しらす干し……大さじ2

青ねぎ……1本

バター……適量

ミックスチーズ……20g

つくり方

①ベーコンは1cm幅、ピーマンは輪切りにする。青ねぎは小口切りにする。

②〈A〉うすあげ1枚にケチャップをぬり、たまねぎ・ベーコン・ピーマン・半量のチーズをのせる。〈B〉うすあげ1枚にバターをぬり、しらす干し・青ねぎ・残りのチーズをのせる。

③〈A〉・〈B〉をオーブントースターでうすあげがパリッとするまで焼き、食べやすく切る。

ふっくらうすあげ

きめが細かく、ふっくらと仕上げた、味しみが良いうすあげです

おかずバーガー

5分 約480円 | 310kcal 1.7g（1人分あたり）

材料(2人分)

コープス

糖質を考えたふんわりパン…4コ

プリーツレタス……2枚

きんぴらごぼう(小)……1パック

ポテトサラダ(小)……1パック

つくり方

①パンは横半分に切る(パンはお好みで焼く)。レタスは食べやすくちぎる。

②パンにレタスと惣菜を半量ずつはさむ。各2組つくる。

※レシピではコープの惣菜「味わい旬彩」を使用しています。

糖質を考えたふんわりパン

大豆粉の風味を生かして、ふんわりソフトに焼き上げました

愛情たっぷりの料理でほっこり団らん

大事な人や家族と過ごすバレンタインデーには、ステキな食卓を演出。いよいよ大詰めを迎えた受験生には、おいしい料理でエールを。2月のコープクッキングを活用して、愛情いっぱいの食卓からうまれる心温まる団らんをお楽しみください。

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。

コープ おいしく、楽しく、食で健康づくり

コープCooking 2月号 2018年

あつたか愛情メニューつくりませんか？

サーモントラウトのカルパッチョ

15分 約 430円 | 190 kcal 0.7g（1人分あたり）

材料(2人分)

コープス
サーモントラウト（生食用短冊）……80g
たまねぎ……1/8コ
セロリ……6cm
みずな……1/8袋
パプリカ(赤)……10g
レモン(輪切り)……3枚

〈ドレッシング〉
レモン汁……小さじ2
塩……小さじ1/4
あらびきこしょう……少々
オリーブ油……大さじ1と1/2

つくり方

①サーモントラウトは5mm幅のそぎ切りにする。たまねぎは薄切りにし、水にさらし水気をきる。セロリは長さを半分にし、繊維にそって薄切りにする。みずなは3cmに切る。パプリカは粗みじん、レモンはいちょう切りにする。

②〈ドレッシング〉の材料を混ぜ合わせる。

③器にセロリ・みずなを敷き、サーモンとレモンを並べ、たまねぎをのせてパプリカを散らす。

④〈ドレッシング〉をまわしかける。

Coop's サーモントラウト
ほど良い脂のり、クセのない味わい。いろんな料理にお使いいただけます

たらと白ねぎのヨーグルトグラタン

25分 約 830円 | 350 kcal 1.4g（1人分あたり）

材料(2人分)

たら……2切
塩……小さじ1/8
こしょう……少々
白ねぎ……1本
エリンギ……1本
里いも……3コ
バター……15g
小麦粉……大さじ1
牛乳……1/2カップ
鶏がらスープ…小さじ2/3
CO・OP
プレーンヨーグルトビフィズス…1/2カップ
ミックスチーズ……40g

つくり方

①たらはひと口大のそぎ切りにし、塩・こしょうしてしばらくおき、水気をふき取る。白ねぎは斜め薄切り、エリンギは長さを半分に切り、棒状に裂く。里いもは1cm幅の輪切りにしゆでる。

②フライパンにバター5gを溶かし、たらを両面色よく焼き取り出す。

③残りのバターを溶かし、白ねぎ・エリンギを炒める。小麦粉をふり入れ炒め、牛乳・鶏がらスープ・里いもを加え、とろみがつくまで煮る。ヨーグルトを入れ混ぜ、軽く火を通し、②を加えひと混ぜする。

④グラタン皿に③を入れ、チーズをのせる。オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

CO・OP プレーンヨーグルトビフィズス
ビフィズス菌を使用したほどよい酸味のプレーンヨーグルトです

ほうれん草のカシューナッツ炒め

15分 約 370円 | 120 kcal 0.1g（1人分あたり）

材料(2人分)

ほうれん草……1袋
カシューナッツ(無塩)‥25g
油……大さじ1/2
塩……ひとつまみ
こしょう……少々

つくり方

①ほうれん草は色よくゆで、3cmに切る。

②フライパンに油を熱し、ほうれん草とカシューナッツを炒め、塩・こしょうで味を調える。

Coop's フードプラン ほうれん草
有機質肥料を中心にしっかり土づくりからこだわって栽培。農薬の使用回数は一般栽培の半分以下

ポトフ

40分 約 760円 | 350 kcal 1.5g（1人分あたり）

材料(2人分)

コープス
清浄豚もも(ブロック)……200g
塩……小さじ1/4
こしょう……少々
じゃがいも……1コ
洋にんじん……1/2本
たまねぎ……1/2コ
小かぶ……1コ
ブロッコリー……1/4株
オリーブ油‥大さじ1/2

〈A〉
白ワイン‥1/2カップ
水……1と1/2カップ
チキンコンソメ‥1/2コ
ローリエ……1枚
こしょう……適量
粒マスタード……適量

つくり方

①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうしてしばらくおく。じゃがいもは半分、にんじんは縦4等分に切る。たまねぎ・小かぶはくし形に切る。ブロッコリーは小房に分ける。

②厚手の鍋に油を熱し、豚肉の表面を色よく焼く。

③②に〈A〉とブロッコリー以外の野菜を加える。強火で煮て、沸騰したら蓋をして弱火で20～30分煮る。

④ブロッコリーを加え2～3分煮て、こしょうで味を調える。

⑤器に盛り、粒マスタードを添える。

Coop's 清浄豚
徹底した飼育管理とストレスの少ない環境で育てられた臭みが少ない豚肉です

きんかんと生姜のシロップ煮

25分 約 320円 | 610 kcal 0g（全量あたり）

材料(作りやすい分量)

きんかん……200g
しょうが……1かけ
水……1と1/2カップ
砂糖……120g

つくり方

①きんかんはへたを取り、横半分に切る。しょうがは細切りにする。

②①を約3分ゆでてざるにあげ、きんかんの種を取る。

③小鍋に水と砂糖を入れて火にかける。沸騰したら②を加え、落とし蓋をして弱火で10～12分煮る。

④冷めたら保存容器に入れ冷蔵庫に入れる。

冷蔵庫で約2週間保存できます。

きんかんはこんな食べ物
冬が旬の果実で、やわらかな苦みと爽やかな酸味が特徴。生食、甘露煮、ジャムなどに

にんじんのポタージュ

20分 約 120円 | 110 kcal 0.6g（1人分あたり）

材料(2人分)

コープス フードプラン
洋にんじん……1本
たまねぎ……1/4コ
バター……5g
〈A〉
水……1カップ
鶏がらスープ……小さじ1/2
ご飯……20g
牛乳……1/2カップ
塩……ひとつまみ
こしょう……少々
パセリ(みじん切り)……少量

つくり方

①にんじん・たまねぎは薄切りにする。

②鍋にバターを溶かし、弱火で①を焦がさないようにしっかり炒める。〈A〉を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。

③②をミキサーでなめらかにつぶす。鍋に戻し、牛乳を加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。

④器に盛り、パセリを散らす。

Coop's フードプラン 洋にんじん
堆肥などの有機質肥料を中心に、しっかり土づくり。農薬の使用回数は一般栽培の半分以下

いちじくのブラウニー

45分 約 810円 | 2400 kcal 2.8g（全量あたり）

材料(12×24×3cm分)

小麦粉……100g
純ココア……20g
ベーキングパウダー……2g
CO・OP
ファミリーチョコレート‥12粒
牛乳……大さじ1
バター……100g
砂糖……80g
たまご……2コ
CO・OP
やわらかドライいちじく…6コ
くるみ……30g
ブランデー……大さじ1

つくり方

①小麦粉・ココア・ベーキングパウダーは合わせてふるう。いちじくは半量は粗く刻み、残りは飾り用に薄く切る。くるみは150℃のオーブンで5～6分焼き、刻む。

②チョコレートは刻む。牛乳を加えて電子レンジ(500w)で1分加熱し溶かす。

③室温に戻したバターをクリーム状に練る。砂糖を加えすり混ぜ、溶きたまごを少しずつ加え混ぜる。②を加え混ぜ①の粉・刻んだいちじく・くるみ・ブランデーを加え、さっくり混ぜる。

④型に流し入れ、飾り用のいちじくをのせ、170℃のオーブンで20分、続けて150℃で約10分焼く。

CO・OP やわらかドライいちじく(白)
カリフォルニア産の「白系のいちじく」を甘く柔らかくしたドライいちじくです

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。