

好きなから伝えたい コープ商品

春のダブルハート  
キャンペーン

このマークの  
ついている商品が  
対象だよ

商品パッケージのダブルハートマークを  
5枚集めて応募してね!

キャンペーン期間  
2018年 4月1日～4月30日

応募締切: 5月5日(土・祝)当日消印有効

Wハート賞

コープの商品券 20名様  
**2,000円分**

コープの商品券 100名様  
**1,000円分**

抽選に外れた方の中から  
ラブコープ賞として  
抽選で100名様に  
「ラブコのマイバック」を贈呈

柄部分  
アップ

詳しくは店内に備え付けの応募はがきをご覧ください。

神戸メロンパン

神戸女子大学パン研究会のみなさんが考えた

2017年度  
食品工場の  
開発コンテストで  
優秀賞

兵庫県産  
小麦  
60%配合

神戸ハイカラ  
キャロットチーズ  
メロンパン デビュー

兵庫県産小麦を60%使用し、  
ミックスキャロットジュースを練り込んだ  
生地、ほどよい甘さのクリームチーズ風味  
クリームを包み焼き上げました。

期間  
限定

旬の和食

国内産たけのこ(水煮)ホール

面倒な下ごしらえをすることなく調理できます。

ふんわり絹あつあげ

真崎わかめ

春野菜の五目煮

材料(4人分)  
コープス  
ふんわり絹あつあげ.....1パック  
ふき.....1束  
洋にんじん.....1/2本  
生しいたけ.....1パック  
たけのこ水煮(ホール).....150g  
〈煮汁〉  
だし.....3カップ  
砂糖.....大さじ2  
しょうゆ.....大さじ2  
みりん.....大さじ1

20分 約1010円 150kcal 1.5g  
(1人分あたり)

作り方  
①あつあげは1cm幅に切る。ふきは鍋に入る大きさに切り、塩をふって板ずりし、ゆでて皮をむき4cmに切る。にんじんは5mm厚さの輪切り、しいたけはそぎ切りにする。たけのこは1cm厚さに切る。  
②鍋に煮汁とふき以外の①を入れ、落としがたをして煮汁が半分になるまで煮る。  
③ふきを加え、煮汁が少なくなるまで煮て火を止める。そのまま味をふくませる。

料理のいろは 板ずりの仕方

ふきに塩をまぶして、まな板の上で転がします。アクが抜けやすく、色よくゆで上がります。

筍とえびしんじょうのお吸い物

材料(2人分)  
たけのこ水煮(ホール)穂先.....5cm  
CO-OP 真崎わかめ.....5g  
はんぺん.....1/2枚  
えび(中).....3尾  
たけのこ水煮(ホール)根元.....15g  
片栗粉.....小さじ1/2  
片栗粉.....大さじ1/2  
一番だし.....1と1/2カップ  
塩.....小さじ1/6  
うす口しょうゆ.....小さじ1/2  
木の芽.....2枚

30分 約500円 65kcal 1.3g  
(1人分あたり)

作り方  
①たけのこは穂先をくし形、根元を粗みじんに切る。わかめは塩抜きし、ひと口大に切る。えびは背わたと殻を除き、ばつ切りにする。  
②はんぺんをよくつぶし、えび・たけのこ(粗みじん)・片栗粉を加え練る。2コに丸めて片栗粉をまぶし、ゆでる。  
③だしを温め調味料を加え、たけのこの穂先とわかめをさっと煮る。  
④椀に②・③の具を入れ、汁を注ぎ木の芽をのせる。

一番だしの作り方

コープス カットだし昆布・10～15cm  
水.....5カップ  
CO-OP 花かつお.....15～20g

①鍋に分量の水と昆布を入れ、30分以上おく。  
②弱火にかけ沸騰直前に昆布を取り出す。沸騰させ、花かつおを入れて火を止める。  
③花かつおが洗んだらこす。

フライパンなら時短&簡単!

新年度がスタートして、なにかと慌ただしい4月。そんな時季こそ、フライパンひとつでできるレシピが役に立ちます。いろんな調理がフライパンだけでできて、後片付けもラクラク。手軽においしくつくれるので、お料理初心者さんも、ぜひチャレンジしてくださいね。

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  
<http://cooking.coop-kobe.net/>

検索

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。

おいしく、楽しく、食で健康づくり

2018年  
コープCooking 4月号

フライパンで  
おいしく  
たのしく  
Cooking!

鯛の昆布バター蒸し

鶏むね肉のクリーム煮

鶏肉のチリソース



## 基本のメニュー



Coop's

## 健康熟成鶏

熟成工程にこだわっているので  
やわらかくジューシーなおいしさが楽しめます。

焼く

### 鶏の塩焼き

15分 約 590円 710 kcal 1.8g  
(全量あたり)

材料(1枚分)

コープス 健康熟成鶏もも肉……1枚 塩……小さじ1/4

作り方

- ①鶏肉は、身の厚い部分に切り込みを入れて開く。余分な脂と筋を除き、塩をふる。
- ②フライパンを熱し、鶏肉の皮を下にして押えながら焼く。出てきた脂を拭きとりながら、皮がカリッとするまで焼く。ひっくり返して身の方も焼く。  
(落としづたや平らな鍋ぶたで押さえながら焼くと、均一にカリッと焼けます)

## 鶏の塩焼きを たのしくアレンジ

### 鶏肉のチリソース

15分 約 520円 250 kcal 1.6g  
(1人分あたり)

焼く

材料(2人分)

鶏の塩焼き……1/2枚 白ねぎ……5cm  
チンゲンサイ……1/2袋 しょうが……1/2かけ  
エリンギ……1本 にんにく……1/2かけ  
水……大さじ1 豆板醤……小さじ1/2  
ごま油……小さじ1 しょうゆ……小さじ1  
こしょう……少々 砂糖……小さじ1  
片栗粉……小さじ1

作り方

- ①鶏の塩焼きはそぎ切りにする。チンゲンサイは縦4〜6つ割り、エリンギは手でさく。白ねぎ・しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ②〈合わせ調味料〉の材料を混ぜ合わせる。
- ③フライパンにチンゲンサイ・エリンギを入れる。水と油を加え、ふたをして蒸気が出てから約3分蒸し、こしょうをして器に盛る。
- ④フライパンに油を熱し、白ねぎ・しょうが・にんにく・豆板醤を炒める。香りが出たら〈合わせ調味料〉を加えて煮立てる。鶏の塩焼きを入れ、絡めて③に盛る。

### アレンジ1 中華に!



### アレンジ2 和食に!



焼く + 煮る

材料(2人分)

鶏の塩焼き……1/2枚  
たまねぎ……1/2コ  
洋にんじん……1/5本  
みつば……1/4袋  
たまご……2コ  
〈煮汁〉  
だし……1/2カップ  
砂糖……大さじ1/2  
みりん……大さじ1  
しょうゆ……大さじ1  
ご飯……2杯分

### 親子丼

15分 約 400円 570 kcal 2.0g  
(1人分あたり)

作り方

- ①鶏の塩焼きはひと口大に切る。たまねぎは薄切り、にんじんは細切り、みつばは3cmに切る。
- ②フライパンに〈煮汁〉・たまねぎ・にんじんを入れて煮る。鶏の塩焼きを加え、さっと煮る。
- ③溶き卵を2回に分けて回し入れ、ふたをして半熟になったらみつばをちらし、火を止める。
- ④器にご飯を盛り、③をかける。

## フライパンで たのしく

焼く 蒸す 煮る

焼く + 煮る

### 鶏むね肉のクリーム煮

20分 約 430円 260 kcal 0.8g  
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス  
健康熟成鶏むね肉……1/2枚  
塩……小さじ1/6  
こしょう……少々  
小麦粉……大さじ1/2  
たまねぎ……1/2コ  
実えんどう(さや付き)……1/2袋  
オリーブ油……大さじ1/2  
水……1/4カップ  
鶏がらスープ……小さじ1/3  
牛乳……1/2カップ  
塩・こしょう……各少々  
粒マスタード……小さじ1

作り方

- ①鶏肉は4つにそぎ切りにし、塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。たまねぎは薄切り、実えんどうはさやから出す。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を両面色よく焼き、取り出す。たまねぎを炒め、鶏肉を戻し、水・鶏がらスープを加える。実えんどうを加え、ふたをして弱火で4〜5分蒸し煮にする。
- ③牛乳を加えひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。粒マスタードを加え混ぜ、火を止める。



### ひっくり返す時のコツ

焼く

- 1 フライパンに皿をかぶせる
- 2 手で皿をおさえ裏返す
- 3 オムレツをスライドさせてフライパンに戻す

### 春きゃべつのオープンオムレツ

材料(4人分【直径20cmのフライパン使用】)  
春きゃべつ……350g

たまご……4コ  
CO-OP ミックスチーズ……60g  
粗びきこしょう……小さじ1/3  
オリーブ油……大さじ1

25分 約 280円 190 kcal 0.5g  
(1人分あたり)

作り方

- ①きゃべつはせん切りにする。
- ②卵を溶きほぐし、ミックスチーズ・こしょうを加え、①を合わせて混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し②を流し入れ、表面をおさえる。ふたをして弱火で約9分、裏返して約10分、じっくり焼く。

## お肉・お魚・たまご

## 他にもいろいろ フライパンメニュー



蒸す

### 鯛の昆布バター蒸し

20分 約 970円 260 kcal 0.3g  
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス フードプラン  
宇和清海育ち本鯛切身……2切れ  
塩……少々  
新ごぼう……1本  
しょうが……1かけ  
アスパラガス……3本  
昆布……10cm角  
バター……10g  
酒……1/2カップ

作り方

- ①鯛は塩をふってしばらく置き、水気をとる。ごぼうはささがき、しょうがはせん切り、アスパラは斜め切りにする。
- ②フライパンに昆布を敷き、鯛・バターをのせる。周りにごぼう・しょうがをおいて、酒を回しかけ、ふたをして中火にかける。煮立ってから約3分、アスパラを加えて、さらに約3分蒸す。
- ③昆布ごと器に盛り合わせる。

## デザートもフライパンで



焼く

### 抹茶どら焼き

30分 約 330円 170 kcal 0.1g  
(1コ分あたり)

材料(5コ分【直径約6cm】)

〈生地〉  
薄力粉……70g  
抹茶……大さじ1/2  
ベーキングパウダー……小さじ1/2  
砂糖……大さじ4  
たまご……1コ  
はちみつ……大さじ1  
牛乳……大さじ2  
水……大さじ2  
油……小さじ1/2  
粒あん……100g  
バナナ(輪切り)……5枚

作り方

- ①ボールに薄力粉・抹茶・ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ②①に砂糖・溶き卵・はちみつ・牛乳・水を加え、泡立て器で混ぜ〈生地〉を作る。
- ③フライパンに薄く油をひき〈生地〉を丸く流し入れる。表面に泡がプツプツと立ってきたら裏返し、サッと焼く(10枚)。
- ④5等分したあん・バナナを③ではさみ、両手で軽くおさえる。