コープこうべの食品工場生産品

冷し中華(なま)

のど越しの良いコシのあるストレート麺がいいねぇ

食品工場ってなあに?

パン・麺類・豆腐・納豆・こんにゃくなどをつくるコープこうべの工場だよ。そのルーツは大正13年のみそ・しょうゆづくりから!当時の「自分たちが望むものを、自分たちの手で」という思いは、今も受け継がれているよ。

しょうゆだれに 焼き豚、焼きなす、大葉

ごまだれに 蒸し鶏、洋にんじん、きゅうり、もやし、わかめ

ゆずレモンだれに えび、アボカド、カッテージチーズ、トマト

母の日

Happy Mother's Day!

和風ステーキ わさびソース

20分 約2310円 | 590kcal 1.2g (1人分あたり)

材料(2人分)

- コープス 国産牛ロースステーキ用…2枚
- 塩・こしょう…各少々
- 洋にんじん…1/2本
- じゃがいも…1コ
- エリンギ…1本
- クレソン…適量
- 油…小さじ2

〈わさびソース〉
- しょうゆ…小さじ2
- 酒…小さじ2
- みりん…小さじ1
- わさび…小さじ1/2〜

つくり方

①牛肉は室温に戻し、塩・こしょうする。にんじんは輪切り、じゃがいもはひと口大に切り、ゆでる。エリンギは軸は輪切り、かさは縦に切る。

②フライパンに油小さじ1を熱し、エリンギを焼き取り出す。残りの油をたし、牛肉を両面焼き取り出す。

③フライパンを軽くふき、しょうゆ・酒・みりんを入れて煮立て、火を止める。わさびを加えて溶かし〈わさびソース〉を作る。

④器に肉と野菜を盛り、〈わさびソース〉をかける。

チョップドサラダ

10分 約320円 | 100kcal 0.4g (1人分あたり)

材料(2人分)

- CO・OP ミックスビーンズドライパック…1/2缶
- きゅうり…1/2本
- パプリカ(黄)…1/4コ
- ミニトマト…4コ
- サニーレタス…2枚

〈ドレッシング〉
- レモン汁…大さじ1
- 塩…小さじ1/6
- こしょう…少々
- オリーブ油…大さじ1/2

つくり方

①きゅうり・パプリカは1cm角、ミニトマトは4つに切る。

②〈ドレッシング〉の材料を混ぜ合わせ、ミックスビーンズ・①を和える。

③器にレタスを敷き、②を盛る。

初夏の味で、元気をチャージ

吹く風に、どこか夏を感じる5月。スタミナ&涼味メニューの出番です。旬のかつおたたきは、タレやソースにひと工夫で、ご飯やお酒がススム味わいに。さらに、エスニック料理、涼し気なさっぱり味のおかずもご紹介。これからの季節にピッタリな一品をぜひ!

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。

おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking 5月号 2018年

しっかり スタミナメニュー&スイーツ

さっぱり 涼味メニュー

かつおのタルタルソース

20分 約400円 | 150kcal 0.7g（1人分あたり）

材料(2人分)

- コープス 炭焼きかつおたたき(短冊)‥120g
- 添付のたれ……大さじ1/2
- 新たまねぎ……1/4コ
- プリーツレタス……1枚

〈タルタルソース〉

- ゆでたまご……1/2コ
- CO・OP 甘らっきょう(大粒)……2粒
- パセリ(みじん切り)……小さじ1
- マヨネーズ……大さじ1
- こしょう……少々
- レモン汁……小さじ1/2

つくり方

①かつおは1cm厚さに切り、添付のたれで下味をつける。たまねぎは薄切り、レタスは食べやすくちぎる。

②ゆでたまご・らっきょうは粗みじんに切る。パセリ・マヨネーズ・こしょう・レモン汁と混ぜ合わせ、〈タルタルソース〉を作る。

③たまねぎ・レタスを混ぜ合わせて器に盛り、かつおを並べ、②を添える。

Coop's 炭焼きかつおたたき

鮮度と焼きにこだわりました

おいしさの秘密…

❶当日焼きで香ばしい！

専用の焼き機を使い600～670℃の焼き温度で、約1分30秒で**サッと焼き上げ**ます。当日焼きのため香ばしさが違います。

❷巻き網や一本釣りした太平洋産のかつおを厳選

❸とれたての鮮度をキープ

生きたまま船内で急速凍結。凍結したかつおは、−40～−50℃の超低温状態にして、厳密な温度管理のもと、**とれたての鮮度のまま水揚げ**します。

かつおのねぎ塩だれ

15分 約570円 | 110kcal 0.6g（1人分あたり）

材料(2人分)

コープス 炭焼きかつおたたき(短冊)…120g

- みずな……1/3袋
- みょうが……1コ
- しょうが……1かけ

〈ねぎ塩だれ〉

- 白ねぎ……1/4本
- ごま油……大さじ1/2
- 酢……小さじ1
- 塩……小さじ1/5
- こしょう……少々

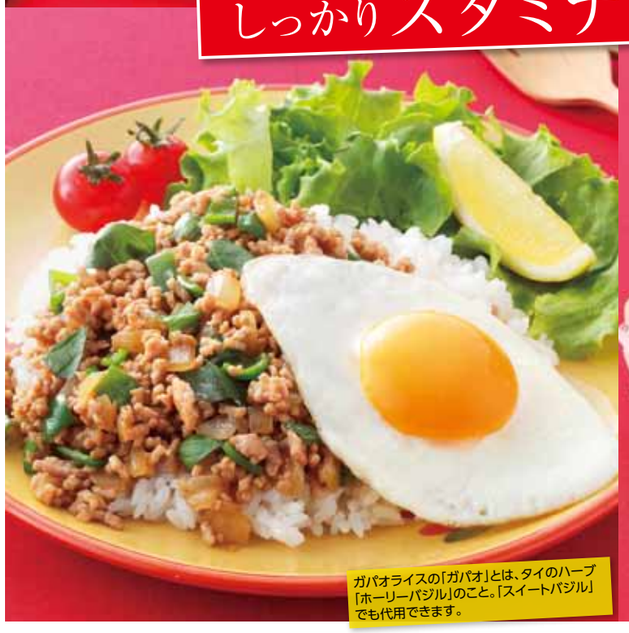
つくり方

①白ねぎはみじん切りにし、〈ねぎ塩だれ〉の材料と混ぜ合わせる。ラップをして電子レンジ(500w)で約30秒加熱し、冷ます。

②かつおは7mm厚さに切る。みずなは3cm、みょうがは縦半分に切り斜め薄切り、しょうがはせん切りにする。

③みずな・みょうが・しょうがをざっくり混ぜ合わせて器に盛り、かつおをのせ、①をかける。

しっかりスタミナメニュー＆スイーツ



ガパオライスの「ガパオ」とは、タイのハーブ「ホーリーバジル」のこと。「スイートバジル」でも代用できます。

ガパオライス

20分 約520円 | 540kcal 1.8g（1人分あたり）

材料(2人分)

- 豚ミンチ……120g
- ピーマン……1コ
- たまねぎ……1/4コ
- にんにく……1かけ
- 鷹の爪……1本
- スイートバジル……6枚
- 油……小さじ1

〈調味料〉

- 砂糖……小さじ1/2
- ナンプラー‥大さじ1/2
- オイスターソース……大さじ1/2
- たまご……2コ
- 油……小さじ1
- リーフレタス‥1枚
- ミニトマト……4コ
- レモン(くし形)‥2コ
- ご飯……2皿分

ポイント
ふたをしないで焼くと黄身がきれいに仕上がります

つくり方

①ピーマン・たまねぎは1cm角、にんにくはみじん切り、鷹の爪は種を除き半分に切る。バジル・レタスはちぎる。

②フライパンに油を熱し、にんにく・たまねぎを炒める。鷹の爪・ミンチを加え、ミンチがパラパラになるまで炒めたら、ピーマンを加えさっと炒める。

③②に〈調味料〉を加え、汁気がなくなるまで炒め、火を止める。鷹の爪を取り出し、バジルを混ぜる。

④別のフライパンに油を熱し、半熟目玉焼きを作る。

⑤器にご飯を盛り、③をかけて④をのせる。レタス・ミニトマト・レモンを添える。

「ベニエ」とはフランス語で、「衣をつけて揚げた料理」という意味です。お好みのフルーツを使って、楽しんで!

フルーツベニエ

20分 約200円 | 910kcal 1.1g（全量あたり）

材料(16コ分)

〈生地〉

- CO・OP ホットケーキミックス…100g
- たまご……1/2コ
- 牛乳……60mℓ
- パイナップル(生)……80g
- バナナ……1/2本
- 揚げ油……適量
- 粉砂糖……適量

つくり方

①バナナは8枚の輪切り、パイナップルは8コのくし形に切る。

②ボールに卵・牛乳を入れ、泡だて器で混ぜる。ホットケーキミックスを加え混ぜ、〈生地〉を作る。2等分し、バナナとパイナップルをそれぞれ加える。

③果物に〈生地〉をまんべんなく絡ませ、低温(約160℃)の油にスプーンでそっと入れる。途中で返しながら、じっくり揚げる。

④粗熱がとれたら、粉砂糖をふる。

さっぱり涼味メニュー

えびとアスパラの冷やし鉢

15分（冷やす時間を除く） 約600円 | 55kcal 0.7g（1人分あたり）

材料(2人分)

- えび(中)……4尾
- アスパラガス……1束
- たけのこ水煮……40g
- しょうが(すりおろし)…小さじ1/2

〈A〉

- だし……3/4カップ
- うす口しょうゆ……小さじ1
- みりん……小さじ1
- 塩……少々
- 片栗粉……小さじ1
- 水……小さじ2
- 木の芽……適宜

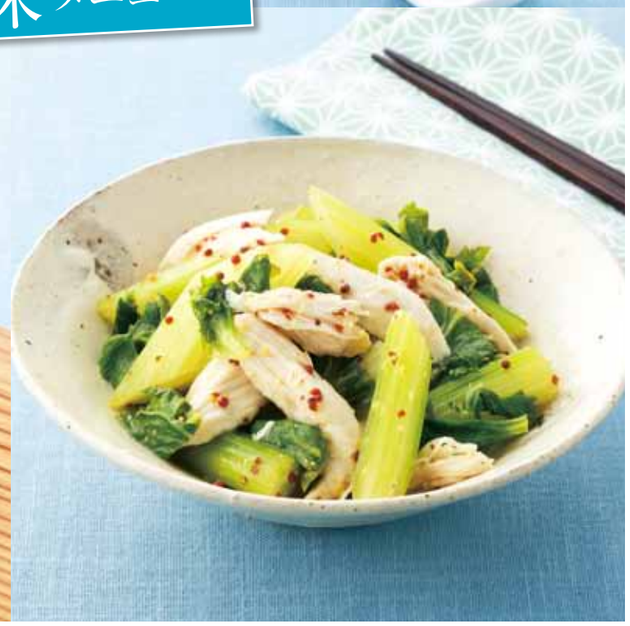
つくり方

①片栗粉は分量の水で溶く。

②えびは背わたと殻を除き、2～3つのそぎ切りにする。アスパラは根元の皮をむき、3～4cmの斜め切り、たけのこは、ひと口大の薄切りにする。

③小鍋に〈A〉を煮立て、アスパラ・たけのこを中～弱火で約5分煮る。火を強めてえび・しょうがを加え、①を回し入れ、とろみがついたらしばらく煮て火を止める。

④粗熱をとり、器に盛り冷やす。お好みで木の芽を飾る。



セロリとささみのマスタード和え

10分 約270円 | 76kcal 0.3g（1人分あたり）

材料(2人分)

- コープス 健康熟成鶏 ささみ‥‥1本
- 塩……少々
- 酒……小さじ1
- セロリ……1本

〈A〉

- 粒マスタード……小さじ1
- 酢……大さじ1/2
- オリーブ油……大さじ1/2

つくり方

①ささみは塩・酒をふり、ラップをして電子レンジ(500w)で約2分加熱する。ラップをしたまま冷ましてから細く裂き、蒸し汁に浸しておく。

②セロリの茎は筋をとって乱切り、葉はざく切りにする。熱湯でさっとゆで、水気をきる。

③〈A〉を混ぜ合わせ、ささみと蒸し汁・セロリを和える。

Coop's (国内産)健康熟成鶏 ささみ
特許取得の熟成工程でしっとりやわらかなおいしさ

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。