

みんなのモニター
Coop's
おい差
投票キャンペーン

たくさんのご投票 ありがとうございました!

6月3日(日)デビュー

応募総数
5,384 通!
3,009 票を得た
A に決定!

沖縄県産にがりでさらに、大豆の甘みが
ひきたつ味わいになりました!

北海道産大豆(100%)使用
とろり豆腐

「枝豆味とろり豆腐」「北海道産大豆使用とろり豆腐たれ付」もリニューアルしています

① まろやかでスッキリした甘み
② 甘みの中に、コク・旨み
③ ①② 食べ比べてもらったよ!

からだよろこぶ
野菜たっぷりメニュー



**野菜たっぷり
食べるスープ**

材料(2人分)
鶏肉手羽中……4本
塩・こしょう…各少々
じゃがいも……1コ
たまねぎ……1/4コ
洋にんじん……1/3本
セロリ……1/3本
CO-OP 大豆
ドライパック…1/4缶
トマト……1/2コ
油………小さじ1

水………2カップ
CO-OP
押麦………30g
塩………小さじ1/6
こしょう…少々
セロリの葉
(みじん切り)
………適量

作り方
①手羽中は塩・こしょうする。野菜は
1cm角に切る。
②鍋に油を熱し、手羽中を色よく焼く。
トマト以外の野菜・大豆を加え炒
める。
③水・押麦を加え、強火にかける。沸
騰したらあくを取り、弱火で野菜
と押麦が柔らかくなるまで煮る。
トマトを加えさっと煮て、塩・こ
しょうで味を調える。
④器に盛り、セロリの葉を散らす。

🕒 25分 🍎 約 430円 🔥 270 kcal 🌊 0.7g
(1人分あたり)

キウイフルーツで
旬のデザート



グリーンキウイでも
ゴールドキウイでも
おいしく作れます!

キウイシャーベット

材料(2人分)
キウイフルーツ……2コ
砂糖………大さじ2
レモン汁…大さじ1/2
水………大さじ2

作り方
①キウイは粗みじん切る。容器に入れて砂糖を
まぶし、約10分おく。
②①にレモン汁・水を入れ、しっかり混ぜ合わせ、
3～4時間凍らせる。途中2～3回取り出し、
フォークなどでキウイをつぶしながら、
よくかき混ぜる。
③器に盛り、飾り用のキウイを飾る。

〈飾り用〉
キウイフルーツ
(いちよう切り)……4枚

🕒 15分 🍎 約 320円 🔥 84 kcal 🌊 0g
(凍らせる時間を除く)
(1人分あたり)

らく旨! 漬け置きメニュー

今回はフリーザーバッグを活用した、漬け置きクッキング
をご紹介します。漬けることで、食材がさらにおいしくなります!
ちょっとの下ごしらえで、調理の手間を省くこともできるの
で、忙しい方にもおすすめです。手軽においしい漬け置き
メニューで梅雨や暑い季節を乗り切りましょう。

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。

Coop's おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking 6月号 2018年

毎日の食卓に大活躍!

漬け置きメニュー

ポークソテー・
オニオンソース

夏野菜の焼き浸し

鯛の梅風味蒸し

薩摩元気豚

広々とした豚舎で運動量も豊富、
ストレスなく育つ環境をつくって
います

お肉もお魚も
お野菜も！

漬けておいしく楽しくアレンジ♪

フリーザーバッグ

冷凍保存や漬け置き料理に
便利な2重ジッパー
付き保存袋

う わ せいかい
宇和清海育ち本鯛

すくも
四国南西部の愛媛県宿毛湾で
通常の約8倍の大きさの
いけすでのびのび育てています

ポークソテー・オニオンソース

30分 約 930円 340 kcal 0.9g
(漬ける時間を除く) (1人分あたり)

- 材料(2人分)**

コープス フードプラン
薩摩元気豚
(トンカツ用)………2枚

〈漬けダレ〉

たまねぎ………1/2コ
セロリ………1/4本
にんにく………1/2かけ
白ワイン…1/4カップ
塩………小さじ1/3
こしょう………少々

オリーブ油…大さじ1/2

サニーレタス……2枚
ミニトマト………4コ
- つくり方**

①豚肉は筋切りをする。たまねぎ・にんにくはすりおろし、セロリはみじん切りにし、白ワイン・塩・こしょうと混ぜ合わせて〈漬けダレ〉を作る。

②フリーザーバッグに豚肉を入れ、〈漬けダレ〉を加え、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で2時間～1日漬ける。

③フライパンに油を熱し、〈漬けダレ〉を落とした豚肉を両面色よく焼き、取り出す。続けて〈漬けダレ〉を入れ、中火で汁気が少なく、ねっとりするまで炒め、オニオンソースを作る。

④器に豚肉を盛り、オニオンソースをかける。サニーレタス・ミニトマトを添える。



漬け置き時間:冷蔵庫で
2時間～1日
フリーザーバッグ(中)
を使用

アレンジ
焼いた豚肉を
細切りにし
パスタと和える

マリネサラダ

20分 約 620円 350 kcal 1.3g
(漬ける時間を除く) (全量あたり)

- 材料(作りやすい分量)**

コープス 健康熟成鶏
ささみ………2本
塩………少々
酒………小さじ1

たまねぎ………1/2コ
洋にんじん………1/2本
アスパラガス………2本

グレープフルーツ…1コ
(A)

塩………小さじ1/5
こしょう………少々

オリーブ油…大さじ1
- つくり方**

①ささみは耐熱皿に並べ、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、ひと口大に裂き、蒸し汁に浸しておく。

②たまねぎは薄切り、にんじんは薄い短冊切り、アスパラは斜め薄切りにする。耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で1分30秒加熱する。

③グレープフルーツは横半分に切り、半分は果肉を取り出す。残りは果汁を絞り、(A)と混ぜ合わせる。

④フリーザーバッグにささみと蒸し汁・②・③を入れ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で2～3時間漬ける。

(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



冷蔵庫で2～3日間
保存可能

漬け置き時間:冷蔵庫で
2～3時間
フリーザーバッグ(中)
を使用

アレンジ
ポケットサンドの
具に

夏野菜の焼き浸し

15分 約 390円 500 kcal 3.5g
(漬ける時間を除く) (全量あたり)

- 材料(作りやすい分量)**

なんきん………1/8玉
なす………1本
パプリカ(赤)…1/2コ
ズッキーニ…1/2本
長いも………100g
しょうが………1かけ

油………大さじ1

(A)

だし………1カップ
砂糖………小さじ1
しょうゆ………大さじ2
みりん………大さじ1
- つくり方**

①なんきんは8mm厚さのくし形に切り、耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で約2分加熱する。なす・パプリカは乱切り、ズッキーニ・長いもは1cm厚さの輪切りにする。しょうがは細切りにする。

②鍋に(A)を入れ、ひと煮立ちさせ火を止める。

③フライパンに油を熱し、しょうが以外の野菜を焼く。

④②に③・しょうがを加え、粗熱がとれたらフリーザーバッグに入れ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で2～3時間漬ける。



冷蔵庫で2～3日間
保存可能

漬け置き時間:冷蔵庫で
2～3時間
フリーザーバッグ(中)
を使用

アレンジ
そうめん
に添える



鯛の梅風味蒸し

15分 約 790円 180 kcal 2.2g
(漬ける時間を除く) (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
塩………小さじ1/6

〈漬けダレ〉

梅干し(塩分10%)…1コ
酒………大さじ1
みりん………小さじ1/2
しょうゆ…小さじ1/2

チンゲンサイ……1株
えのき茸………1/2袋
塩わかめ………10g
- つくり方**

①鯛は塩をふってしばらくおき、水気をとる。梅干しは種をとり、包丁でたたいて調味料と混ぜ合わせ〈漬けダレ〉を作る。

②フリーザーバッグに鯛を入れ、〈漬けダレ〉を加え、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で半日～1日漬ける。

③チンゲンサイは4cm、えのきは半分に切る。わかめは塩抜きして食べやすく切る。

④耐熱皿に1人分の材料をのせ、〈漬けダレ〉の半量をかける。ラップをして電子レンジ(500w)で、約4分加熱する。同様にもう1皿作る。



漬け置き時間:冷蔵庫で
半日～1日
フリーザーバッグ(中)
を使用

アレンジ
グリルで焼いて
お好みの野菜を
添える

韓国風まぐろの漬け丼

10分 約 360円 390 kcal 1.1g
(漬ける時間を除く) (1人分あたり)

- 材料(2人分)**

きはだまぐろ
(生食用・短冊)
………100g

〈漬けダレ〉

にんにく(すりおろし)
………小さじ1/3
コチュジャン…小さじ1
しょうゆ………小さじ2
砂糖………小さじ1
ごま油………小さじ2

長いも………60g
青ねぎ………1/4袋

ご飯………2杯分
焼き海苔………1/2枚
- つくり方**

①まぐろは7mm厚さに切る。〈漬けダレ〉の材料を混ぜ合わせる。

②フリーザーバッグにまぐろを入れ、〈漬けダレ〉を加え、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で30分～半日漬ける。

③長いもは4cmの短冊切り、青ねぎは小口切りにする。

④器にご飯を盛り、食べやすくちぎった海苔をのせる。②・長いも・青ねぎを盛る。



漬け置き時間:冷蔵庫で
30分～半日
フリーザーバッグ(中)
を使用

アレンジ
アボカドと
合わせて
サラダに

かんたん浅漬け

15分 約 260円 110 kcal 2.3g
(漬ける時間を除く) (全量あたり)

- 材料(作りやすい分量)**

きゃべつ
……1/6玉(約200g)
きゅうり………1本
洋にんじん…1/4本
みょうが………1コ
しょうが………1かけ

塩………小さじ1/3

CO-OP 塩昆布
(塩分30%カット)……10g

いりごま(白)……適宜
- つくり方**

①きゃべつはざく切り、きゅうりは小口切り、にんじん・みょうが・しょうがは細切りにする。

②フリーザーバッグに①と塩を入れてもみ、約10分おいて水気を絞る。

③塩昆布を加え混ぜ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で30分～半日漬ける。

④器に盛り、お好みでごまをふる。



漬け置き時間:冷蔵庫で
30分～半日
フリーザーバッグ(大)
を使用

アレンジ
刻んで
ミンチを加えて
餃子の具に