



7/20は土用の丑
コープの鰻

ひつまぶし

材料(2人分)

CO-OP 鹿児島県産
うなぎ蒲焼(特大3L).....1/2尾
添付のたれ.....大さじ1/2
酒.....大さじ1/2
ご飯.....2杯分

〈薬味〉

みつば.....1/6袋
いりごま(白).....小さじ1
刻みのり.....適量
練りわさび.....適量

だし.....2カップ
うす口しょうゆ.....小さじ1/2
塩.....小さじ1/5

15分 約1040円 410 kcal 1.7g
(1人分あたり)

作り方

- ①うなぎは縦半分に切り、1cm幅に切る。フライパンにくっつかないホイルを敷き、中火で1分間温める。ホイルにうなぎを並べ、添付のたれ・酒をふり、ふたをして弱火で約2分間蒸し焼きにする。みつばは1cm幅に切る。
- ②ご飯にうなぎをたれごと混ぜ合わせる。
- ③鍋にだしと調味料を入れて温める。
- ④器に②を盛り、〈薬味〉・③を添える。



コープ自慢のうなぎ!

CO-OP 鹿児島県産うなぎ蒲焼
鹿児島県の大隅地区で育てた鰻を身はふっくら皮がパリッと香ばしい蒲焼に

CO-OP くっつかないホイル
くっつかないので片付けカンタン!

うなぎと一緒にどうぞ



CO-OP 冷し茶わんむし

えだ豆・しいたけ・たけのこ・えび入り
昆布とかつおのだしで後味さっぱり!



CO-OP もずく (三杯酢仕立て)

沖縄県恩納村の海で育てたもずくを
本醸造醤油・米酢・かつお節エキスを味付け

コープの
エシカル

誰かの笑顔に
つながるお買物

環境を守ることで
笑顔に

コープこうべキャラクター「コービー」
コープこうべは産地の環境を守るための
募金活動に取り組んでいます

1パックにつき3円が
うなぎが育つための
環境づくりに
役立てられます

2017年は
1,081,959円
の寄付が
集まりました

CO-OP うなぎ
2018年4月20日(金)~9月2日(日)

1パックにつき1円が
沖縄の豊かな海を守るため
もずくの産地(恩納村)のサンゴの
植え付け活動に役立てられます

2017年は
313,001円
の寄付が
集まりました

CO-OP もずく (各種)
2018年8月1日(水)~10月31日(水)

うどん&丼で元気をチャージ

暑い時期を楽しむには、しっかり食べることが大切。そこで
いろんな食材をバランス良く摂れる、うどん・丼メニューを
ご紹介します。食欲がない時はさっぱり系で、スタミナを
つけたい時はがっつり系がオススメです。

夏休みのお子さんのランチにも、ぜひどうぞ!

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 7 2018年
月号

夏メニュー うどん&丼



焼豚ビビンパ

🕒 20分 🌿 約 560円 🔥 390 kcal 🍴 1.9g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス 直火焼豚スライス……60g	洋にんじん……………1/3本 すりごま(白)……小さじ1/2 塩……………少々 ごま油……………小さじ1/3
〈ナムル〉 チンゲンサイ……………1株 すりごま(白)……小さじ2 しょうゆ……………小さじ1/2 ごま油……………小さじ1/2	もやし……………1/2袋 すりごま(白)……小さじ1 塩……………少々 ごま油……………小さじ1/2

作り方

- 焼豚は1cm幅に切る。
- 〈ナムル〉を作る。チンゲンサイは縦6〜8割りにしてゆで、4cmに切り、調味料と和える。細切りにしたにんじんともやしは、それぞれゆでて調味料と和える。
- 器にご飯を盛り、①・②・キムチを彩りよくのせる。お好みでコチュジャンを添える。



Co-op's 直火焼豚スライス

豚もも肉を使用。直火でじっくり焼き上げ、旨みを引き出しました



イタリアン牛丼

🕒 15分 🌿 約 620円 🔥 480 kcal 🍴 1.5g
(1人分あたり)

材料(2人分)

牛肉切りおとし……………100g たまねぎ……………1/4コ ズッキーニ……………1/4本 パプリカ(黄)……………1/4コ トマト……………1コ にんにく……………1かけ オリーブ油……………大さじ1/2

〈A〉

水……………1/2カップ 砂糖……………小さじ2 しょうゆ……………大さじ1 酢……………小さじ1/2 赤ワイン……………大さじ1 ご飯……………2杯分 粉チーズ……………適宜
--

作り方

- 牛肉は食べやすい大きさに切る。たまねぎは薄切り、ズッキーニは5mm幅の輪切りにする。パプリカは細切り、トマトはくし形、にんにくはみじん切りにする。
- 鍋に油を熱し、にんにくを香りがでるまで炒める。牛肉・たまねぎ・ズッキーニ・パプリカを加え炒める。
- 〈A〉を加え、約3分煮る。トマトを加えさっと煮る。
- 器にご飯を盛り、③をかけ、お好みで粉チーズをふる。

豆腐明太クリームうどん

🕒 10分 🌿 約 400円 🔥 330 kcal 🍴 1.9g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス 味わいうどん2食……………1袋
〈豆腐明太クリーム〉 コープス とろり豆腐……………1コ 辛子明太子……………1本 マヨネーズ……………大さじ1 しょうゆ……………小さじ1/3 ブロッコリースプラウト……1/2パック 刻みのり……………適量

作り方

- 明太子は薄皮を除く。〈豆腐明太クリーム〉の材料を泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- うどんはゆでて冷水で洗い、しっかり水気をきる。
- 〈豆腐明太クリーム〉でうどんを和えて器に盛り、スプラウトとのりを散らす。



北海道産大豆(100%)使用 とろり豆腐

北海道産大豆の甘み・コクを活かし濃厚な味わいに仕上げました



鶏天冷やしうどん

🕒 25分 🌿 約 470円 🔥 540 kcal 🍴 2.8g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス 味わいうどん2食……1袋 ささみ……………2本 塩・こしょう……各少々 コープス フードブラン 黄金しょうが(すりおろし)……1かけ なんきん(スライス)…2枚 なす……………1/2本 ししとう……………2本	〈衣〉 天ぷら粉……………1/2カップ 冷水……………1/3カップ 揚げ油……………適量 だいこん……………3cm コープス フードブラン 黄金しょうが(すりおろし)……1かけ 〈めんつゆ〉……………適量
---	---

作り方

- ささみは斜め半分に切り、下味をつける。なすは斜め薄切り、ししとうは切り目を入れる。大根はすりおろして水気をきる。
- うどんはゆでて冷水で洗い、しっかり水気をきる。
- ささみ・野菜に〈衣〉をつけ、中温の油で揚げる。
- 器にうどんを盛り、③・大根おろし・しょうがをのせ、〈めんつゆ〉を添える。



味わいうどん

北海道産小麦粉を使用。もっちり、しっかりとした食感を楽しめます



〈めんつゆ〉レシピ

材料(作りやすい分量(約1カップ分))

水……………3/4カップ しょうゆ……………大さじ2 みりん……………大さじ2 かつおパック……2パック

作り方

材料を耐熱容器に入れ、電子レンジ(500w)で2〜3分加熱し、こして冷ます。

ねばねばうどん

🕒 15分 🌿 約 440円 🔥 360 kcal 🍴 2.5g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス 味わいうどん2食……………1袋	CO-OP 宮城県産 めかぶ(たれ付)……1パック 添付のたれ……………1袋
コープス 小粒納豆・1パック 長いも……………150g オクラ……………4本 みょうが……………1本	コープス フードブラン 黄金しょうが(すりおろし)……………1かけ 〈めんつゆ〉……………適量

作り方

- 納豆はよく混ぜる。長いもはすりおろす。オクラはゆでて小口切りにする。みょうがは小口切りにする。めかぶは添付のたれと混ぜる。
- うどんはゆでて冷水で洗い、しっかり水気をきる。
- 器にうどんを盛り、①・しょうがをのせ、〈めんつゆ〉を添える。



こがね 黄金しょうが

すりおろすと鮮やかな黄金色。繊維が細やかで香り高いのが特長



ごはんにもトッピングしてネバネバ丼にも!