



### 桃入り水ようかん

材料(流し箱14×11cm1箱分)  
桃……………1コ  
  
粉寒天……………2g  
水……………1カップ  
砂糖……………大さじ2  
こしあん……………150g

🕒 15分 🍏 約 450円 🔥 370 kcal 🍴 0g  
(冷やし固める時間を除く) (全量あたり)

**作り方**  
①ももは皮と種を除き、1cm角に切る。  
②鍋に水・寒天を入れ火にかける。木べらで混ぜながら煮溶かし、沸騰後さらに2～3分煮て、砂糖を加え混ぜる。  
③弱火にし、あんを少しずつ加え、なめらかになるまで混ぜる。中火にし、混ぜながらふつつするまでしばらく煮て火からおろす。  
④木べらで混ぜながら粗熱をとり(約50℃)、①を加え混ぜ、流し箱に入れて冷やし固める。

### マチェドニア

材料(4人分)  
すいか……………120g  
メロン……………100g  
パイナップル……………100g  
オレンジ……………1コ  
種なし巨峰……………12粒  
  
水……………1/4カップ  
白ワイン……………1/4カップ  
砂糖……………大さじ4  
レモン汁……………大さじ1  
ミント……………適宜

🕒 15分 🍏 約 840円 🔥 110 kcal 🍴 0g  
(冷やす時間を除く) (1人分あたり)

**作り方**  
①鍋に水・白ワイン・砂糖を入れてひと煮立ちさせ、火を止める。レモン汁を加え、冷ます。  
②すいか・メロン・パイナップルはひと口大に切る。オレンジは実を取り出し、半分に切る。巨峰は沸騰した湯にさっと通し、冷水にとり皮をむく。  
③①・②を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。  
④器に盛り、あればミントを飾る。

CCOOP おいしく、楽しく、食で健康づくり  
コープCooking 8 2018年 月号

お手軽ランチやおもてなしにも

## 夏のワンプレートメニュー



### コープこうべ食品工場生産品

涼しく、おいしく冷奴トッピングを楽しもう♪

なめらか絹とうふ なめらかな食感が特長のおとうふです。消泡剤は使用していません



和風に



イタリア風に



中華風に

食品工場ってなに?



パン・麺類・豆腐・納豆・こんにやくなどをつくるコープこうべの工場です。そのルーツは大正13年のみそ・しょうゆづくりから。以来、「自分たちが望むものを、自分たちの手で」という思いは、今も食品工場のものづくりに受け継がれています。

### ワンプレートでおしゃれな食卓

今回は暑い時季にピッタリの、食欲をそるワンプレートメニューをご紹介します。ご飯・パンとおかずをひと皿に盛り付けると、カフェのランチみたい♪いろいろな食材をバランス良く食べられて、食後の後片づけがラクなものですね。夏休みの昼食にも、ぜひお試しください。

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。  
※一部、お酒を使用しているレシピがあります。



## なんきんと大豆の煮物

🕒 20分 🍏 約 320円 🔥 200 kcal 🥄 0.7g  
(1人分あたり)

### 材料(2人分)

なんきん……………1/6玉  
CO-OP 大豆ドライパック……………1/2缶  
オクラ……………2本  
〈A〉  
だし……………3/4カップ  
砂糖……………小さじ1  
しょうゆ……………大さじ1/2  
みりん……………大さじ1/2

### つくり方

- ①なんきんはひと口大に切る。オクラは小口切りにする。
- ②鍋に〈A〉を入れ、なんきん・大豆を加え、落としぼたをして火にかけ、煮立ってきたら中弱火にし、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ③オクラを加え、さっと煮て火を止める。



### CO-OP 大豆ドライパック

缶を開けたらそのまま使え  
大豆本来の旨み、食感が楽しめます

# 和風 洋風

## ワンプレートメニュー

### キャロット・ラペサラダ

🕒 15分 🍏 約 320円 🔥 310 kcal 🥄 1.9g  
(全量あたり)

### 材料(作りやすい分量)

洋にんじん……………1本  
塩……………小さじ1/5  
キウイフルーツ……………1コ  
レーズン……………大さじ2  
レモン(輪切り)……………1枚  
〈ドレッシング〉  
レモン汁……………大さじ2  
塩……………小さじ1/6  
こしょう……………少々  
オリーブ油……………大さじ1

### つくり方

- ①にんじんは細切りにして塩をふり、しばらくおいて水気を絞る。キウイは5mm厚さのいちょう切りにする。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、にんじん・キウイ・レーズンを和える。
- ③器に盛り、レモンを散らす。

### 夏野菜のオープンオムレツ

🕒 20分 🍏 約 400円 🔥 270 kcal 🥄 0.8g  
(1人分あたり)

### 材料(4人分(直径20cmのフライパン使用))

たまご……………4コ  
塩……………小さじ1/6  
こしょう……………少々  
スイートコーン(生)……………1/3本  
ズッキーニ……………1/3本  
たまねぎ……………1/4コ  
パプリカ(赤)……………1/4コ  
ブラウンマッシュルーム……………3コ  
オリーブ油……………大さじ1

### つくり方

- ①スイートコーンは実をそぎ落とす。その他の野菜は1cm角に切る。
- ②フライパンに油大さじ1/2を熱し、たまねぎを炒める。他の野菜を加え炒め、粗熱をとる。
- ③卵は溶きほぐし、塩・こしょうを加え、②を混ぜる。
- ④フライパンに残りの油を熱し、③を流し入れる。大きく混ぜてふたをし、弱火で約5分、裏返して約5分焼く。

### ゴーヤーと きゅうりの甘酢和え

🕒 10分 🍏 約 160円 🔥 31 kcal 🥄 0.5g  
(1人分あたり)

### 材料(2人分)

ゴーヤー(にがうり)……………1/3本  
きゅうり……………1/2本  
みょうが……………1本  
塩……………小さじ1/6  
〈甘酢〉  
酢……………大さじ2  
砂糖……………大さじ1  
塩……………少々

### つくり方

- ①ゴーヤーは縦半分にし、種とわたを除き薄切りにする。きゅうり・みょうがは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ②ゴーヤー・きゅうりに塩をふり、しばらくおいて水気を絞る。
- ③〈甘酢〉を混ぜ合わせ、②・みょうがを和える。

### 豚肉のしょうが焼き

🕒 15分 🍏 約 550円 🔥 300 kcal 🥄 1.4g  
(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(生姜焼用)……………4枚  
小麦粉……………大さじ1/2  
たまねぎ……………1/4コ  
油……………大さじ1

### 〈タレ〉

しょうが(すりおろし)……………1/2かけ  
しょうゆ……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
酒……………大さじ1  
きゃべつ……………2枚  
ミニトマト……………4コ

### つくり方

- ①豚肉は筋を切り、小麦粉をまぶす。たまねぎは薄切り、きゃべつはせん切りにする。
- ②〈タレ〉の材料を混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を温め、たまねぎを炒める。
- ④フライパンの端にたまねぎを寄せ、豚肉を焼き、〈タレ〉を加え全体にからめる。
- ⑤器に盛り、きゃべつ・ミニトマトを添える。

### まぐろカッドッグ

🕒 15分 🍏 約 530円 🔥 270 kcal 🥄 1.0g  
(1本分あたり)

### 材料(2本分)

コープス ホットロール……………2本  
まぐろ(生食用・短冊)……………80g  
塩・こしょう……………各少々  
小麦粉……………大さじ1/2  
牛乳……………大さじ1/2  
パン粉(細目)……………大さじ2  
揚げ油……………適量  
プリーツレタス……………1枚  
トマト……………1/2コ  
たまねぎ……………1/8コ  
バター……………小さじ1/2  
〈ソース〉  
トマトケチャップ……………大さじ1/2  
とんかつソース……………小さじ1  
粒マスタード……………小さじ1/4

### つくり方

- ①まぐろは4等分し、塩・こしょうをふってしばらくおく。水気をとり、小麦粉と牛乳を合わせたもの、パン粉の順につける。中温の油で、揚げ焼きにする。
- ②レタスは食べやすくちぎる。トマトは1cm厚さの半月切りにする。たまねぎは繊維に逆らって薄切りにし、水にさらす。
- ③パンにバターをぬり、①・②をはさみ〈ソース〉をかける。



### CO-OP ホットロール

便利な切れ目入り。ふんわり食感でほのかに甘いロールパンです

### 枝豆の冷製スープ

🕒 20分 🍏 約 680円 🔥 190 kcal 🥄 0.7g  
(冷やす時間を除く) (1人分あたり)

### 材料(2人分)

枝豆(さや付き)……………200g  
たまねぎ……………1/4コ  
バター……………10g  
チキンコンソメ……………1/2コ  
水……………1カップ  
牛乳……………1カップ

### つくり方

- ①枝豆はゆでてさやから出し、飾り用に4コとりわける。たまねぎは繊維に逆らって薄切りにする。
- ②厚手の鍋にバターを溶かし、中弱火でたまねぎを炒める。水・コンソメ・枝豆を加え、ふたをして煮汁がほとんど無くなるまで煮る。
- ③粗熱をとった②・牛乳を、なめらかになるまでミキサーにかけ、冷蔵庫で冷やす。
- ④器に盛り、枝豆を飾る。



## 薩摩元気豚

広々とした豚舎で運動量も豊富、ストレスのない環境で育てられました  
肉質がしまり、コクがあるのが特長です