

Fruit Sweets 旬の果物でスイーツづくり♪

フランとは
たまごを使った
フランスのお菓子です

いちごのフラン

🕒 40分 🍏 約 450円 🔥 230kcal 🍴 0.1g
(1コ分あたり)

材料(直径11cmの型2コ分)

いちご……………5粒
たまご……………1コ
牛乳……………1/4カップ
生クリーム……………1/4カップ
砂糖……………大さじ2
薄力粉……………小さじ2

作り方

- ①いちごは縦半分に切る。
- ②ボールにたまごを割りほぐし、牛乳・生クリーム・砂糖・薄力粉を加え、混ぜてこす。
- ③耐熱容器に②の半量を流し入れ、いちごを並べる。同様にもう皿作る。
- ④天板に③を並べ、器の高さの半分まで熱湯を注ぎ、150℃のオーブンで約30分焼く。

焼きたて
アツアツで
食べるのが
オススメ!

オレンジケーキ

🕒 55分 🍏 約 400円 🔥 1720kcal 🍴 2.5g
(全量あたり)

材料(パウンド型1台分(16×7×6cm))

薄力粉……………100g
ベーキングパウダー……………小さじ1/2
バター……………100g
砂糖……………80g
たまご……………2コ
清見オレンジ……………1コ
砂糖……………大さじ2
水……………大さじ2

作り方

- ①粉類は合わせてふるう。オレンジは5mm厚さの輪切りにし、砂糖・水で5～6分煮て、そのまま冷ます。3枚とシロップは取りおき、残りは細かく刻む。パウンド型にクッキングシートを敷く。
- ②ボールにバターを入れてクリーム状になるまで混ぜる。砂糖を2～3回に分けて加え混ぜ、溶きたまごを少しずつ加え、さらによく混ぜ合わせる。粉類を入れさっくり混ぜ、刻んだオレンジを加え、軽く混ぜ合わせる。
- ③型に②を入れ、180℃のオーブンで約25分焼く。トッピング用のオレンジをのせ、さらに約20分焼く。竹串をさして生地がついてこなければ焼き上がり。
- ④熱いうちに①のシロップを表面にぬる。

BOSAIキッチン

(ロゴ制作: デザインヒーロー)

最優秀
BOSAI
レシピ賞

ポリ袋&ラップを使った、
加熱いらずの簡単レシピ!
ほっこり♡かぼちゃきん
考案者: 神戸市灘区 阿部様



材料(直径20cm4コ分)

コープス フードプラン
うらごしかぼちゃ…100g

(A)

豆乳(無調整)……………大さじ2
マヨネーズ……………大さじ2
粉チーズ……………大さじ1
はちみつ……………大さじ1

(B)

ミックスナッツ(食塩不使用)
……………小袋1コ(18g)
シナモンパウダー……………少々

作り方

- ①ポリ袋にかぼちゃを入れ、もみほぐす。
- ②ミックスナッツは小袋のまま、たたいて砕く。
- ③①に(A)を加えてよくもむ。さらに(B)を加えて袋のままかき混ぜ合わせる。
- ④人数分に分け、ラップで絞って形を整える。

オリーブオイルで香りと風味プラス!

レストランのみならず、家庭でもおなじみとなったオリーブオイル。香りと風味を楽しめるメニューをご紹介します。また、旬の果物を使ったさわやかスイーツもおすすめ。オリーブオイルメニューとスイーツで、春の食卓を楽しみましょう。

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。
※一部、お酒を使用しているレシピがあります。

CCOOP おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking 3月号 2019年

オリーブオイル × コープ商品で 春メニュー

春野菜のペペロンチーノ



にんじンドレッシング



鯛のアクアパッツァ

鶏肉としめじのアヒージョ

Olive Oil Menu

～オリーブオイルをもっとおいしく～

美しい黄金色と風味・香りで食欲をそそるオリーブオイル
旬の素材もオリーブオイルで調理すると、おいしさアップ！
料理によって使い分けて、レパートリーを増やしてみませんか

CO-OP
エキストラ
バージン
オリーブオイル

スペイン産オリーブを使用。パンにつけたり、サラダやパスタの仕上げにひとかけで風味をプラス



CO-OP
オリーブ
オイル

くせがなくマイルドな風味。パスタや煮込み、炒め物、揚げ物など加熱する料理にどうぞ



鯛のアクアパッツァ

20分 約 990円 250 kcal 1.2g (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・こしょう……各少々
あさり(殻付き)……80g
たまねぎ……1/4コ
ミニトマト……5コ
ブラウンマッシュルーム……2コ
ブラックオリーブ(スライス)……10g
にんにく……1/2かけ
CO-OP オリーブオイル……大さじ1

(A)

白ワイン……大さじ2
水……1/2カップ
ローリエ……1枚
CO-OP オリーブオイル……小さじ1
パセリ……少量

作り方

- 鯛は塩・こしょうしてしばらくおき、水気をとる。あさは殻をこすり合わせ、きれいに洗う。たまねぎは1cm幅、ミニトマトは半分に切る。マッシュルーム・にんにくは薄切りにする。
- フライパンに油大さじ1/2を熱し、鯛を焼き、取り出す。油大さじ1/2をたし、にんにく・たまねぎ・マッシュルームを軽く炒める。
- 鯛を戻し入れ、あさり・ミニトマト・オリーブ・(A)を加え煮る。煮立ったらふたをして、中～弱火であさりの口が開くまで煮る。油小さじ1を回しかけ、火を止める。
- 器に盛り、ちぎったパセリを散らす。



CO-OP うわせいがい 宇和清海育ち本鯛
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

春野菜の ペペロンチーノ

20分 約 320円 490 kcal 0.7g (1人分あたり)

材料(2人分)

CO-OP イタリアスパゲッティ(1.7mm)……150g
ベーコン(ブロック)……50g
春きゃべつ……2枚
スナップえんどう……4本
たけのこ水煮……40g
にんにく……1かけ
鷹の爪……1本
CO-OP オリーブオイル……大さじ1と1/2

スパゲッティのゆで汁……1/4カップ
塩……ひとつまみ

作り方

- ベーコンは7～8mm幅の棒状に切る。きゃべつは3cm角に切る。スナップえんどうは斜め半分、たけのこはくし形に切る。にんにくは薄切り、鷹の爪は種を除き、小口切りにする。
- スパゲッティは袋の表示に従ってゆでる。
- フライパンに油・にんにく・鷹の爪を入れて弱火で香りを出し、ベーコン・スナップえんどう・たけのこを炒める。きゃべつを加え、さっと炒める。
- ③にゆで汁・②を加えて混ぜ、塩で味を調える。



にんじん ドレッシング

10分 約 170円 680 kcal 3.3g (全量あたり)

材料(出来上がり量 約300ml)

洋にんじん……1本
たまねぎ……1/4コ
酢……1/2カップ
塩……小さじ2/3
砂糖……小さじ1
CO-OP
エキストラバージンオリーブオイル……1/3カップ

作り方

- にんじん・たまねぎは薄切りにする。
 - 全ての材料を、なめらかになるまでミキサーにかける。
- ※冷蔵庫で約10日間保存できます



ツナとひじきの 和風パスタ

15分 約 340円 430 kcal 0.7g (1人分あたり)

材料(2人分)

CO-OP
イタリアスパゲッティ(1.4mm)……150g
CO-OP
ライトツナフレーク(オイル無添加)……1缶(70g)
CO-OP ひじきドライパック……1袋(50g)
こまつな……1/2袋
CO-OP
エキストラバージンオリーブオイル……大さじ1

(A)

CO-OP あごだし……小さじ1/2
しょうゆ……小さじ1/2
スパゲッティのゆで汁……1/4カップ

CO-OP
エキストラバージンオリーブオイル……大さじ1
粗びきこしょう……適宜

作り方

- こまつなは4cmに切る。
- スパゲッティは袋の表示に従ってゆでる。
- フライパンに油大さじ1を熱し、ひじき・こまつなの軸を炒める。ツナ(缶汁ごと)・(A)を加えひと混ぜし、②・こまつなの葉を加え、炒め合わせる。
- 器に盛り、油大さじ1を回しかける。お好みでこしょうをふる。



CO-OP 健康熟成鶏
独自の熟成方法で
しっとりやわらかな肉質に

鶏肉としめじの アヒージョ

20分 約 450円 450 kcal 1.2g (1人分あたり)

材料(2人分)

コープス 健康熟成鶏もも肉……1/2枚
ぶなしめじ(少量)……1/2袋
パプリカ(赤)……1/3コ
じゃがいも……1コ
にんにく……2かけ
CO-OP オリーブオイル……1/4カップ
塩……小さじ1/4
こしょう……少々
パセリ……適量
バゲット……4枚

作り方

- 鶏肉は3cm角に切る。しめじは小房に分ける。パプリカ・じゃがいもは乱切りにする。にんにく・パセリはみじん切りにする。
- 鍋に油・じゃがいも・にんにくを入れて、弱火で約10分煮る。
- 鶏肉・しめじ・パプリカ・塩・こしょうを加え、鶏肉に火が通るまで弱火で煮る。
- パセリを散らし、トースターで焼いたバゲットを添える。



CO-OP 熟成ロイヤル
小麦粉本来の甘みと、
もっちりとした食感

サラダピザトースト

15分 約 300円 300 kcal 1.7g (1人分あたり)

材料(2人分)

コープス 熟成ロイヤル角型6枚切……2枚
(ピザソース)
トマトケチャップ……大さじ1と1/2
パジル(ドライ)……小さじ1/2
CO-OP エキストラバージン
オリーブオイル……大さじ1/2
ミックスチーズ……30g
生ハム……3枚
たまねぎ(薄切り)……適量
ペペリーフ……20g
CO-OP エキストラバージン
オリーブオイル……小さじ1
粗びきこしょう……適量

作り方

- 生ハムは食べやすい大きさに切る。たまねぎは水にさらして、水気をきる。
- (ピザソース)の材料を混ぜ合わせ、パンにぬり、チーズをのせる。
- オーブントースターでチーズが溶けるまで②を焼き、取り出す。ペペリーフ・たまねぎ・生ハムの順にのせ、油を回しかけ、こしょうをふる。

