

## キウィフルーツサラダ

10分▲約 330円 ♦ 110 kcal 🗸 0g

#### 材料(2人分)

- ゴールドキウィフルーツ······1コ グリーンキウィフルーツ········1/2コ レッドシードレス(種なしぶどう)……50g レモン汁…… ……小さじ1
- 「プレーンヨーグルト·············1/4カップ はちみつ············小さじ1 …小さじ1



輪切りにする。

②①・ぶどうにレモン汁をかける。

③ヨーグルト・はちみつを混ぜ合わせ、②を和える。





## たこの ガーリックソテー

💟 10分 🌢 ស 500 ក 🖕 96 kcal 🛹 0.5 g

材料(2人分)	

M科(2人万)	
ゆでだこ	······100g
ししとう	8本
	1かけ
バター	·····10g
塩	少々
粗びきこしょう	適量

①たこは乱切り、にんにくはみじん切りにする。

②フライパンにバターを溶かし、にんにくを 加え香りが出るまで炒める。

③たこ・ししとうを加えてさっと炒め、塩・こ しょうで調味する。



コーアニラベの 食品工場 生産品

体力をつけましょう。



つるっとおいしい こんにゃく麺 国産こんにゃく粉を使用。

のど越しが良く、食べ応えあり!

水洗い するだけで 食べられる

つるんとした のど越しで



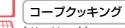
さしみこんにゃく

国産のこんにゃく粉・青のり・ゆずを 使った、さわやかな食感が特長

# ひんやり麺で、夏を先取り♪

強い陽射しや暑さ、梅雨のジメジメで、本格的な 夏が訪れる前に身体が悲鳴を上げそう…。 そんな時こそ、冷たい麺の出番!ツルッと食べて、 クールダウン。ひんやり麺を食べて、夏を乗り切る 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!



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。









### まぐろと アボカドの冷麺

び 15分 ♠約 870円 ♦ 540 kcal € 3.3g つくり方

①まぐろは1.5cm角に切

り、添付のたれ小さじ2

を絡める。飾り用のアボ

カドは1.5cm角に切る。

〈アボカドソース〉のアボ

カドはしっかりとつぶし、

他の材料と混ぜ合わせる。

②麺はゆでて冷水で洗い、

ソース〉をかける。まぐ

ろ・アボカド・スプラウト

をのせ、残りのたれを添

える。

しっかり水気をきる。

7科(2人分)		
コープス 冷し中華	ゆずレモンだれ	1袋(2人前

- コープス 大めばちまぐろ(生食用・短冊) ······80g アボカド(飾り用)------1/2コ ブロッコリースプラウト……1/4パック
- 〈アボカドソース〉 ....1/2⊐ コープス とろり豆腐・ ....1/2⊐ マヨネーズ・・・・・・ .....大さじ1 …小さじ1/6 ③器に麺を盛り、〈アボカド こしょう・ …少々
- 添付のたれ… …1袋

## 豚しゃぶ 冷やしつけ麺

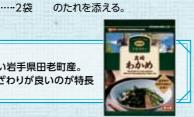
材料(2人分) 「コープス 冷し中華 ごまだれ -----1袋(2人前) 

……小さじ1 コープス 清浄豚しゃぶしゃぶ用……80g アスパラガス ..... …2本 パプリカ(赤)… …1/4コ ②麺はゆでて冷水で洗い、しっか CO·OP 真崎わかめ…… ....20g 白ねぎ…… -10cm

添付のたれ……

CO-OP

品質の高い岩手県田老町産。 真崎わかめ 肉厚で歯ざわりが良いのが特長





#### ビビン冷麺

び 20分 ♠約 460円 ♦ 440 kcal 4.8g

材料(2人分)

コープス 冷し中華 しょうゆだれ…1袋(2人前) 〈ピリ辛たれ〉 添付のたれ… .....大さじ1/2 コチュジャン…

ごま油・・・・ …小さじ1 コープス スライスロースハム……3枚 きゅうり …… ·····1本

…1/2袋 もやし・ すりごま(白)……… ----小さじ1 .....小さじ1/2 -ごま油------

つくり方

①ハム・きゅうりは細切りにする。もやしはさっ とゆで、すりごま・ごま油で和える。

②〈ピリ辛たれ〉の材料を混ぜ合わせる。

③麺はゆでて冷水で洗い、しっかり水気をきり、 〈ピリ辛たれ〉で和える。

④器に③を盛り、①・キムチをのせる。





び 15分 ♠約 720円 ♦600 kcal 4.8g

①豚肉はひと口大に切り、ゆでる。

アスパラは斜め切りにしてゆで

る。パプリカは細切りにする。わ

かめは塩抜きし、食べやすく切

る。白ねぎは白髪ねぎにする。

り水気をきり、ごま油を絡める。

③器に麺を盛り、①をのせて添付

つくり方

冷し中華(ゆずレモンだれ) 国産ゆず果汁とレモン果汁で さわやかな酸味に





冷し中華(ごまだれ) 2種類のねりごまを使った まろやかでコクのある味わい





冷し中華(しょうゆだれ) 丸大豆しょうゆと焙煎ごま油で 風味豊かな仕上がりに

### ふわふわ納豆の冷うどん

10分●約 450円 ●420 kcal **4.1**g

材料(2人分)

コープス さぬきうどん(冷凍)……2食 -コープス 国産ひきわり納豆・・2パック

納豆のたれ(添付)… -17 たまご… └オクラ・ …4本

刻みのり… …適量 めんつゆ……

- ①オクラはゆでて、小口切りにする。梅 干しは種を除き、包丁でたたく。大葉 は細切りにする。
- ②納豆に添付のたれ・卵・オクラを加え、 よく混ぜる。
- ③うどんは袋の表示通りに電子レンジ で加熱し、冷水で冷やし、しっかり水
- ④器にうどんを盛り、②をかけ、梅肉・大 葉・のりをのせ、めんつゆを添える。

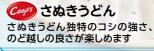
めんつゆレシピ

梅干し(塩分5%)…

しょうゆ・ 材料〔作りやすい分量 みりん… (約1カップ分)〕 かつおパック・

--3/4カップ つくり方

…大さじ2 材料を耐熱容器に入れ、 …大さじ2 電子レンジ(500w)で ・・2パック 2~3分加熱し、こして冷ます。





## トマトとモッツァレラの冷製パスタ

材料(2人分)

CO-OP イタリアスパゲッティ

(1.4mm)------150g つくり方

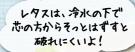
モッツァレラチーズ(ひとロタイプ) ······1袋(90g) ミニトマト ………… 生バジル ……1/2パック

〈ドレッシング〉 鶏がらスープ… .....小さじ1 レモン汁……・大さじ1/2 うす口しょうゆ……大さじ1/2 粗びきこしょう………少々

①ミニトマトは半分に切る。バジルは半

び 20分 ♠約 570円 ♦ 310 kcal € 2.0g

- 量はちぎり、残りは細かく刻む。 ②〈ドレッシング〉の材料を混ぜ合わせ、 チーズ・ミニトマト・刻んだバジルを和 え、しばらくおく。
- ③スパゲッティは、塩を加えたたっぷり の湯(水20、塩小さじ2)で、袋の表示 時間より1分長くゆでる。氷水にとって 冷やし、水気をきる。
- ④スパゲッティと②を和え、器に盛り、ち ぎったバジルを散らす。





🚺 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。



材料(2人分)

- 片栗粉

CO・OP なめらか自慢熟成そうめん …小さじ1/2 たまご… -13

...小力 …少々 ごま油・ 洋にんじん・ ·1/4本 .....少々 ---2本 青ねぎ レタス… …小8枚

〈肉みそ〉 ...100g 豚肉ミンチ しょうが(すりおろし)……1/2かけ みそ… …大さじ1 砂糖· ・大さじ1 酒… ・大さじ2 しょうゆ ・小さじ1/2

・小さじ1/2

…小さじ1

①卵に塩を加え、油をひいたフライパンで

薄焼き卵を作り細切りにする。にんじんは 細切りにし、塩をしてしばらくおき、水気を 絞る。青ねぎは3cmの長さに切る。

②小鍋に〈肉みそ〉の材料を入れ、混ぜなが ら加熱する。水溶き片栗粉を加え、とろみ をつける。

③そうめんはゆでて冷水にとり、手早くもみ 洗いをして水気をきる。油を絡めて8つに 分ける。

④器にそうめんと具材を盛る。 レタスにそうめん・具材を包んでいただく。

なめらか自慢 熟成そうめん 水分を多く含ませて 時間をかけて熟成。 なめらかでコシがあります



イタリア

スパゲッティ

(1.4mm)デュラムセモリナを

100%使った、

プリッとした食感