

旬の Coop Cooking

7 2019年 月号

焼きとうもろこしの サラダ

20分 250円 93kcal 0.6g
(1人分あたり)

材料(2人分)

スイートコーン(生)	1本
ブリーツレタス	2枚
きゅうり	1/2本

〈ドレッシング〉

酢	大さじ2
塩	小さじ1/4
粗びきしょう油	少々
オリーブ油	大さじ1

フルーツのような
甘さ・みずみずしさ

スイート
コーン

ひげが茶色なのが完熟している
証拠。皮の色が鮮やかな
緑色のものを選びましょう。

作り方

①とうもろこしは皮付きのまま、電子レンジ(500w)で約3分加熱する。粗熱がとれたら、5cmの輪切りにし、3〜4列ずつ実を切り分け、オーブントースターで焼く。レタスはちぎる。きゅうりは縦半分に切り、斜めに切る。

②〈ドレッシング〉の材料を混ぜ合わせる。

③①を②で和える。

加熱のコツ

皮付きのままレンジで加熱すると、水っぽくならず、栄養成分の流出も少ないです

今年7月27日(土)は、井だけでなく、だし茶づけやう巻きにしても美味。

鰻

CO-OP 鹿児島県産 うなぎ蒲焼

タレつけと焼きを繰り返し、皮はパリッ、身はふくらむ

ひつまぶし

15分 1040円 410kcal 1.7g
(1人分あたり)

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

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。

Coop とうべ 食品工場 生産品

とろりとして、クリーミーな食感♪

おどろきの食感! ぜひ試してみてね!

組合員さんの声にお応えして作りました。これからの季節にぴったりの一品♡

北海道産大豆(100%)使用

とろり豆腐

夏の元気は、カレーから!

バラエティ豊かなカレーがブームになっている今日この頃。旬の野菜や身近な食材で、いつもとひと味違うカレーをつくってみませんか? 鍋やフライパンで簡単に調理ができ、スパイスの刺激で食欲アップ!さわやかなラッシーもおすすです。モリモリ食べて、夏を楽しみましょう。

食生活に関心を持ち、研究するCoopと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。

クックパッドでもご紹介しています!

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

Coop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。

Coop おいしく、楽しく、食で健康づくり

Coop Cooking 7 2019年 月号

もっとカレーを
楽しもう

アレンジ 夏カレー

キーマカレー

和風カレー

・キーマカレー・夏野菜カレー
・シーフードカレー
おいしさ新発見!・和風カレー
今話題の・鯖のスープカレー

夏野菜カレー

キーマカレー

30分 約1050円 530kcal 1.5g
(1人分あたり)

材料(4人分)

合びきミンチ……………200g
たまねぎ……………1コ
洋にんじん……………1/2本
ピーマン……………2コ
トマト……………1コ
枝豆(さや付き)……………50g
にんにく……………1かけ
しょうが……………1かけ
油……………大さじ1/2

水……………3/4カップ
カレールウ……………3皿分

ご飯……………4皿分
フリルレタス……………2枚
きゅうり……………1/2本
ミニトマト……………8コ

作り方

- ①たまねぎ・にんじん・ピーマンは粗みじん切り、トマトは1cm角に切る。枝豆はゆでて、さやから出す。にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンに油・にんにく・しょうがを入れ、香りが出るまで炒める。ミンチを加え炒め、色が変わったら、たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマトの順に加え、さらに炒める。
- ③水・刻んだカレールウを加え、中弱火で混ぜながら煮る。水気がなくなったら、枝豆を加え、火を止める。
- ④レタスはちぎる。きゅうりは斜め薄切りにする。器にご飯・③を盛り、レタス・きゅうり・トマトを添える。

ワンポイント

残ったら
パンにのせて
焼いて!

夏野菜カレー

40分 約1070円 600kcal 2.2g
(1人分あたり)

材料(4人分)

コープス 健康熟成鶏もも肉……………1枚
塩……………小さじ1/6
こしょう……………少々
プレーンヨーグルト……………大さじ2

たまねぎ……………1コ
にんにく……………1かけ
油……………大さじ1/2
水……………3カップ
カレールウ……………4皿分

なんきん……………1/4玉
なす……………1本
ズッキーニ……………1/2本
オクラ……………4本
ミニトマト……………8コ
油……………大さじ1
ご飯……………4皿分

作り方

- ①鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょう、ヨーグルトをもみ込む。たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋に油大さじ1/2・にんにくを入れ、香りが出るまで炒める。鶏肉・たまねぎの順に加えて炒め、水を加え、約10分煮る。いったん火を止め、カレールウを溶かし、弱火で煮る。
- ③なんきんはラップをして電子レンジ(500w)で2〜3分加熱し、くし形に切る。なすは縦半分に切り斜め切り、ズッキーニは7mmの輪切り、オクラは縦半分に切る。フライパンに油大さじ1を熱し、野菜を焼く。
- ④器にご飯を盛り、②をかけ、③を添える。

ワンポイント

雑穀米にすると
食物繊維
アップ!



健康熟成鶏
独自の熟成方法で、しっとりやわらか、ジューシーな肉質

大発見!こんなカレーもあり!

いろんな具材、味付けて
もっとカレーを楽しみましょう!

SABA

鯖の スーパークレー



ワンポイント

甘めの煮汁が
カレーに
よく合う!

30分 約850円 580kcal 1.8g
(1人分あたり)

材料(4人分)

CO-OP 骨取りさばの味噌煮(冷凍)……………2切
じゃがいも……………小4コ
たまねぎ……………1コ
洋にんじん……………大1本
れんこん……………100g
ししとう……………8本
水……………4カップ
鶏がらスープ……………小さじ1
カレールウ……………2皿分
しょうゆ……………小さじ1/2
粗びきこしょう……………少々
ご飯……………4皿分

作り方

- ①さばは解凍し、1切を半分にする(煮汁は取りおく)。じゃがいもは皮をむき、たまねぎは芯をつけたまぐし形に切る。にんじんは長めの乱切り、れんこんは1cm厚さの輪切りにする。
- ②鍋に水・鶏がらスープ・ししとう以外の野菜を入れ、火にかける。沸騰したら火を弱め、野菜が柔らかくなるまで約10分煮る。
- ③いったん火を止めカレールウを溶かし、ししとう・さばを煮汁ごと加えひと煮立ちさせる。しょうゆ・こしょうで味を整える。
- ④③を器に盛り、ご飯を添える。お好みでしょうゆをふる。

この商品で
おいしさ
アップ!

CO-OP

骨取りさばの味噌煮
ノルウエー産さばのひれ、頭骨、小骨を取り除き、みそで味付け



和風カレー



ワンポイント

かつおぶしが
和風味を
引き立てる!

30分 約730円 580kcal 2.2g
(1人分あたり)

材料(4人分)

豚肉ばらうす切り……………100g
コープス ふんわり絹あつあげ……………1パック
こまつな……………1袋
白ねぎ……………1本
ぶなしめじ(少量)……………1袋
だし……………3カップ
カレールウ……………4皿分
しょうゆ……………小さじ1
ご飯……………4皿分
かつおパック……………適量

作り方

- ①豚肉は食べやすい長さ、あつあげは4等分に切る。こまつなは5cm、白ねぎの白い部分は1.5cm幅の斜め切り、青い部分は斜め薄切りにする。しめじは小房に分ける。
- ②鍋で豚肉を炒め、白ねぎの白い部分・しめじを加え、さっと炒める。だし・あつあげを加え、約10分煮る。
- ③こまつなを加えさっと煮る。いったん火を止め、カレールウを溶かし、弱火で煮る。しょうゆで味を調える。
- ④器にご飯を盛り③をかけ、白ねぎの青い部分・かつおをのせる。

この商品で
おいしさ
アップ!

CO-OP

ふんわり絹あつあげ
焼いても煮てもやわらかく、豆腐のコクが感じられます



ワンポイント

シーフードを
バターで炒めると
コクがアップ!



シーフードカレー

30分 約960円 520kcal 2.4g
(1人分あたり)

材料(4人分)

CO-OP シーフードミックス……………1袋(300g)
バター……………10g
たまねぎ……………1コ
セロリ……………1/2本
パプリカ(赤)……………1/2コ
にんにく……………1かけ
油……………小さじ2

水……………3カップ
カレールウ……………4皿分

ご飯……………4皿分
セロリの葉(粗みじん切り)……………適量

作り方

- ①シーフードミックスは解凍し、水気をとる。たまねぎ・セロリ・パプリカは2cmの角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にバターを熱し、シーフードミックスを炒めて取り出す。続けて油・にんにくを入れ、香りが出るまで炒める。たまねぎ・セロリ・パプリカを加え炒め、水を加え約10分煮る。
- ③いったん火を止め、カレールウを溶かし、弱火で煮る。シーフードミックスを戻し、ひと煮立ちさせる。
- ④器にご飯を盛り、③をかける。セロリの葉をちらす。



CO-OP シーフードミックス
えび・いか・あさり入り。
使いやすいバラ凍結

2度おいしい! 残ったカレーを楽しくアレンジ♪

アボカドカレートースト



10分 約280円

360kcal 1.8g
(1人分あたり)

材料(2人分)

食パン(5枚切)……………2枚
キーマカレー……………120g
アボカド……………1/2コ
ミックスチーズ……………30g

作り方

- ①アボカドは5mm幅に切る。
- ②パンにカレー・アボカド・チーズの順にのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

パイナップルラッシー



5分 約220円

110kcal 0.1g
(1人分あたり)

材料(4人分)

プレーンヨーグルト……………1カップ
牛乳……………1カップ
パイナップルスライス(缶)……………4枚
パイナップルのシロップ……………大さじ3
氷……………適量
ミント……………適量

作り方

- ①パイナップルは4つに切る。
- ②①・ヨーグルト・牛乳・シロップをミキサーにかける。
- ③グラスに氷を入れ②を注ぐ。お好みでミントを飾る。