

旬の Coop Cooking

2019年
8月号

オクラのナッツ味噌

🕒 15分 🌿 約 250円 🔥 120kcal 🍴 1.1g
(1人分あたり)

材料(2人分)
オクラ.....1袋
ミックスナッツ(食塩不使用).....1袋(18g)
〈A〉
みそ.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
酒.....大さじ1

作り方

- ①オクラはガクを除く。塩(分量外)でこすり産毛を取り、さっと水で流す。水気をとり、フライパンで素焼きにする。
- ②ミックスナッツは細かく刻む。〈A〉を耐熱容器に入れてよく混ぜ合わせ、ラップなしで電子レンジ(500w)で約20秒加熱する。粗熱が取れたらナッツを加え、混ぜ合わせる。
- ③器にオクラを盛り、②をかける。



夏野菜の代表格
ネバネバ
独特のぬめりには、ベクチンなどの食物繊維がたっぷり。加熱しても、ネバネバ感が楽しめます。

オクラ

Point!

おいしい
オクラの選び方
・鮮やかな緑色
・細かい産毛



コリコリと
歯ごたえ良し!

もずく

コープスのもずくは沖縄県恩納村のサンゴ礁に囲まれた澄んだ海で栽培しています。



洋風もずく酢

🕒 10分 🌿 約 190円 🔥 56kcal 🍴 0.9g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス 太もずく シーフーサー仕立て.....55g×2コ
オリーブ油.....小さじ2
カッターチーズ.....20g
ミニトマト.....2コ
生バジル.....2~3枚

作り方

- ①ミニトマトは4つに切り、バジルは粗く刻む。
- ②器にもずくを入れ、油小さじ1を加え混ぜる。
- ③チーズ・ミニトマトを加え、バジルを散らす。

CCOP おいしく、楽しく、食で健康づくり
Coop Cooking 8月号 2019年

カオマンガイ
(アジア風チキンライス)

夏にうれしい!

お手軽 お助けメニュー

サッと
和えるだけ!



とり肉と
切干大根の甘酢和え

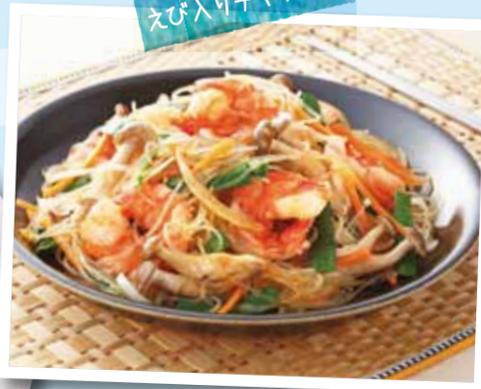


ポンッと
炊飯器で!

パッと
レンジで!



えび入りチャプチェ



ラタトゥイユ



コープこうべ
食品工場
生産品

濃いめの豆乳を使用し、
濃厚な味わいに仕上げました。

北海道産大豆と相性の良い「室戸海洋深層水にがり」を使用。まろやかさの中にもキリッと締まりのある味わい。



舌ざわりがなめらかで大豆のコクと風味が豊か!

北海道産大豆100%使用
濃厚絹豆腐



夏こそ、ラクしておいしく!

暑いと、食欲も気力もダウンしがち…。そんな時は、お助けメニューの出番です。切って和えるだけのお手軽・時短メニュー。電子レンジや炊飯器を使えば、火を使わず暑さも軽減。しかも、素材の栄養を逃さず摂れます。調理器具や食材の特色を生かして、夏の調理をカンタンに楽しみましょう。

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。

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
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。



パッとレンジで!

ラタトゥイユ

🕒 20分 🍎 約 380円 🔥 110kcal 🍴 0.4g (1人分あたり)

材料(2人分)

トマト.....1コ
たまねぎ.....1/2コ
パプリカ(黄).....1/4コ
コープス フードプラン なす.....1本
ズッキーニ.....1/2本
にんにく.....1かけ

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 トマト・たまねぎ・パプリカはひと口大に切る。なす・ズッキーニは1cm幅の輪切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れ塩・こしょうし、油をまぶす。ふんわりラップをかけ、電子レンジ(500w)で約7分加熱する。水分が出たら全体を混ぜ、ラップなしでさらに約3分加熱する。
- ③ 全体を混ぜ合わせ、そのまま冷ます。



Coop's ナス
岡山県JAまにわより
身がギュッと詰まっています



カオマンガイ (アジア風チキンライス)

🕒 15分 🍎 約 780円 🔥 490kcal 🍴 1.5g (1人分あたり)
米の浸水・炊飯時間を除く

材料(4人分)

米.....2合
水.....400ml

コープス 健康熟成鶏もも肉.....1枚
塩.....小さじ1/4
しょうが.....1かけ
鶏がらスープ.....小さじ1
酒.....大さじ1
白ねぎ(青い部分).....1本分

〈たれ〉

白ねぎ.....1/2本
しょうゆ.....大さじ1
オイスターソース.....小さじ1
砂糖.....小さじ2
酢.....小さじ1
ごま油.....小さじ1

きゅうり.....1本
トマト.....1コ
香葉(パクチー).....適量

つくり方

- ① 米は洗い、分量の水に30分以上浸ける。
- ② 鶏肉は余分な脂と筋を除き、塩をすりこむ。しょうがは細切りにする。①にしょうが・鶏がらスープ・酒を入れ、鶏肉・白ねぎの青い部分をのせて炊く。
- ③ 〈たれ〉の白ねぎはみじん切りにし、他の材料と混ぜ合わせる。きゅうりは斜め薄切り、トマトはくし形に切る。
- ④ ②が炊きあがったら、白ねぎを取り除く。鶏肉を取り出して食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 器にご飯・鶏肉を盛り、〈たれ〉をかけ、きゅうり・トマト・香葉を添える。



Coop's 健康熟成鶏
独自の熟成方法で、やわらかさと
おいしさを引き出しました



もも肉

食感やわらか!
ジューシーな味わい



むね肉

しっとり感とコクと
旨みを楽しめます

とり肉と切干 大根の甘酢和え

🕒 10分 🍎 約 160円 🔥 130kcal 🍴 0.4g (1人分あたり)
冷ます時間を除く

材料(2人分)

コープス 健康熟成鶏むね肉.....1/2枚
塩.....少々
酒.....大さじ1/2

コープス 寒風仕上げ切干大根.....1/4袋(10g)
きゅうり.....1/3本
みょうが.....1コ

〈甘酢〉

酢.....大さじ2
砂糖.....大さじ1
塩.....ひとつまみ

つくり方

- ① 鶏肉は塩・酒をふり、ふんわりラップをかけ、電子レンジ(500w)で約3分加熱する(途中で上下を返す)。ラップをかけたまま冷まし、食べやすく裂く。
- ② 切干大根はさつと洗い、水に5~7分浸けて戻し、しっかり水気を絞る。きゅうり・みょうがは細切りにする。
- ③ 〈甘酢〉の材料を混ぜ合わせ、①・②を和える。

パッとレンジで!



長いもの梅和え

🕒 10分 🍎 約 150円 🔥 44kcal 🍴 1.5g (1人分あたり)

材料(2人分)

長いも.....100g

梅干し(塩分5%).....1コ
しょうゆ.....小さじ1
みりん.....小さじ1

大葉.....2枚

つくり方

- ① 長いものは2cmの輪切りにしてポリ袋に入れ、めん棒でたたき、食べやすい大きさにする。大葉は細切りにする。
- ② 梅干しは種をとり、包丁でたたいて調味料と混ぜ合わせ、長いものと和える。
- ③ 器に盛り、大葉のをせる。

パッとレンジで!



パッとレンジで!



えび入り チャプチェ

🕒 20分 🍎 約 640円 🔥 180kcal 🍴 1.7g (1人分あたり)

材料(2人分)

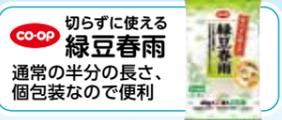
CO-OP 切らずに使える緑豆春雨.....1コ(40g)
ブラックタイガーえび(大).....6尾
塩・こしょう.....各少々
酒.....小さじ1
コープス フードプラン 洋にんじん.....1/3本
たまねぎ.....1/2コ
コープス ぶなしめじ(少量).....1/2袋
にら.....1/2束

〈合わせ調味料〉

水.....1/2カップ
しょうゆ.....大さじ1
砂糖.....小さじ1
塩・こしょう.....各少々
にんにく(すりおろし).....小さじ1
ごま油.....小さじ1

つくり方

- ① えびは殻と背わたを除き、厚みを半分に切り、下味をつける。にんじんは細切り、たまねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。にらは4cmに切る。
- ② 〈合わせ調味料〉の材料を混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱皿に春雨を広げてのせ、にんじん・たまねぎ・しめじ・えびの順にのせる。〈合わせ調味料〉をかけ、ラップをして電子レンジ(500w)で約5分加熱する。
- ④ ③にらを加え全体を混ぜ、ラップをしてさらに約2分加熱する。



切らずに使える
緑豆春雨
通常の半分長さ、
個包装なので便利



パッとレンジで!

豆乳あずき シャーベット

🕒 5分 🍎 約 110円 🔥 310kcal 🍴 0.2g (全量あたり)
凍らせる時間を除く

材料(2~3人分)

CO-OP 調整豆乳.....1カップ
ゆであずき(缶).....100g
フリーザーバッグ(中).....1枚

つくり方

- ① 豆乳・あずきはフリーザーバッグに入れ、空気を抜いて口を閉じる。袋の上から手で揉むように混ぜ合わせる。
- ② ①を薄く広げて置き、冷凍庫で2~3時間凍らせる。途中2~3回取り出し、全体を混ぜ合わせるように袋の上から手で揉む。

ポンッと炊飯器で!