SWEET CHRISTMAS

クリスマススイーツも
手作りで楽しもう！

手作りデコレーションケーキにはこちら！

きめ細かくふんわりソフトなケーキです。2枚にスライス済みで使いやすい！

ふんわりスポンジケーキ

いちごのクリスマスケーキ

30分　約1290円　2400 kcal　0.7 g（全量あたり）

材料（1台分）

コープス ふんわりスポンジケーキ（18㎝丸型）……1台

〈シロップ〉
- 砂糖……大さじ1
- 水……大さじ2

〈ホイップクリーム〉
- 生クリーム……300㎖
- 砂糖……大さじ3

いちご……1/2パック

〈飾り用〉
- ミント……適量
- アラザン……適宜

つくり方

①砂糖と水を耐熱容器に入れ、電子レンジ（500w）で2～3分加熱し、〈シロップ〉をつくり冷ます。

②生クリームに砂糖を加えて泡立て、〈ホイップクリーム〉をつくる（持ち上げた時にポッタリ落ちるくらいまで泡立てる）。いちごは飾り用を残しスライスする。

③スポンジ（下段）に〈シロップ〉をぬり、〈ホイップクリーム〉をぬる。薄切りのいちごを並べ、もう1枚のスポンジを重ねる。上面に〈シロップ〉をぬり、〈ホイップクリーム〉を全体にぬる。

④残った〈ホイップクリーム〉をさらに固めに泡立てる。〈ホイップクリーム〉・いちご・ミント、あればアラザンを飾る。

アップルゼリー

30分　約300円

170 kcal　0.1 g（1コ分あたり）

材料（4コ分）
- りんご……1コ
- 砂糖……60g
- 赤ワイン……1/2カップ
- 水……2カップ

- 粉ゼラチン……大さじ1
- 水……大さじ3

レモン汁……小さじ1

バニラアイスクリーム……100g

ミント……適宜

つくり方

①りんごは8コのくし形に切る。鍋にりんご・砂糖・ワイン・水を入れ約20分煮て、常温まで冷ます。りんごを取り出して薄切りにし、少しずつずらしながら重ねて巻き、飾り用のバラの花を4コつくる。残りは小さく切り、煮汁に戻す。

②ゼラチンを分量の水にふり入れ、5分以上おく。電子レンジ（500w）に20～30秒かけて溶かす。

③①の煮汁を混ぜながら、②・レモン汁を加える。グラスに等分に入れ、冷やし固める。

④③にアイスクリームをのせ、①のバラの花・あればミントを飾る。

クリスマスパンチ

15分　約 980円

480 kcal　0.1 g（全量あたり）

材料（4～6人分）
- キウィフルーツ……1コ
- りんご……1/2コ
- いちご……1/2パック
- パイナップル……100g
- シードレス（種なしぶどう）……1パック

レモン汁……大さじ1

サイダー……500㎖

つくり方

①キウィ・りんごはいちょう切りにする。いちごは半分に、パイナップルはひと口大に切る。※型があれば、一部を星型に抜く

②器にフルーツを入れ、レモン汁をふり、サイダーを注ぐ。

手軽に素敵におうちクリスマス

クリスマスの食卓が賑やかになる、とっておきのメニューをご紹介。豪華なメインディッシュも、フライパン1つでラクラク！ 酒のお供にピッタリの前菜や、かわいらしいデザートも楽しみながらつくれます。遊び心いっぱいの盛り付けをして、大人も子どもも笑顔にしちゃいましょう♪

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
https://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。

CO-OP おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking 2019年12月号

豪華に楽しく クリスマスメニュー

ローストビーフ

20分 約2300円（冷ます時間を除く） | 1500 kcal 8.6g（全量あたり）

材料（作りやすい分量）

- 牛肉もも赤身ブロック……500g
- 塩……小さじ1/2
- 粗びきこしょう……小さじ1/4
- にんにく……1かけ
- しょうが……1かけ
- 油……大さじ1

〈A〉
- 赤ワイン……1/3カップ
- みりん……1/3カップ
- しょうゆ……大さじ2

クレソン……1パック

粒マスタード……適量

つくり方

①牛肉は室温に戻し、塩・こしょうをすりこむ。にんにく・しょうがは薄切りにする。〈A〉は混ぜ合わせる。

②フライパンに油・にんにく・しょうがを入れ、弱火で炒める。香りが出たら、にんにく・しょうがを取り出す。強火にして、牛肉を全面にしっかり焼き色がつくまで焼く。

③②に〈A〉・取り出したにんにく・しょうがを加えてひと煮立ちさせ、アルコールをとばす。ふたをして1～2分蒸し焼きにし、火を止めそのままおく。

④粗熱がとれたら、煮汁ごとポリ袋に入れ、空気を抜いて口を閉じ、2～3時間おいて味をなじませる。

⑤肉をスライスし、盛り付ける。煮汁は軽く煮詰め〈ソース〉にする。クレソン・粒マスタードを添える。

ローストチキン

20分 約1020円 | 680 kcal 2.4g（1本分あたり）

材料（鶏肉骨付きもも2本分）

- コープス 健康熟成鶏 骨付きもも……2本
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々
- にんにく……1かけ

じゃがいも……1コ

パプリカ（赤）……1/2コ

〈マスタードソース〉
- 粒マスタード‥大さじ1
- 白ワイン……大さじ1
- 砂糖……小さじ2
- しょうゆ……小さじ1
- バター……5g

プリーツレタス……2枚

つくり方

①鶏肉は室温に戻す。骨に沿って切れ目を入れ、全体に塩・こしょう・すりおろしたにんにくをすりこみ、しばらくおく。じゃがいも・パプリカは乱切りにする。

②フライパンに、鶏肉を皮を下にして並べ、じゃがいもを入れる。ふたをして火にかけ、中火で8～10分蒸し焼きにする。

③鶏肉の皮に焼き色が付いたら裏返す。パプリカを加え、再びふたをして、中弱火で約5分蒸し焼きにして取り出す。フライパンの脂を拭き取り〈マスタードソース〉の材料をひと煮立ちさせる。

④器に鶏肉・野菜を盛り、〈マスタードソース〉を添える。

Coop's 健康熟成鶏

熟成工程にこだわっているのでやわらかくジューシーなおいしさが楽しめます

※骨付きももはクリスマス期間中は解凍品の品揃えとなります

ライスコロッケ

25分 約200円 | 120 kcal 0.3g（1コ分あたり）

材料（8コ分）

- ご飯……200g
- たまねぎ……1/4コ
- ピーマン……1コ
- 塩・こしょう……各少々
- 油……小さじ1
- トマトケチャップ……大さじ1と1/2

CO・OP 鉄分とカルシウムがとれるキャンディーチーズ……8コ

- 小麦粉……大さじ1
- たまご……1/2コ
- パン粉（細目）……1/3カップ
- 揚げ油……適量

パセリ……適量

つくり方

①たまねぎ・ピーマンはみじん切りにする。

②フライパンに油を熱し①を炒め、塩・こしょうする。

③ご飯に②・ケチャップを混ぜ8等分し、チーズを包んで丸める。

④小麦粉と溶き卵を混ぜたもの・パン粉の順に衣をつける。中温の油で揚げ、器に盛り、パセリを添える。

ピンチョス

15分 約340円 | 60 kcal 0.2g（2種×1本あたり）

材料（2種×4本分）

〈A〉
- まぐろ短冊（生食用）……50g
- オリーブ油……小さじ1
- しょうゆ……小さじ1/3
- アボカド……1/4コ
- レモン汁……小さじ1/2
- モッツァレラチーズ（ひと口タイプ）……4コ
- 塩……少々

〈B〉
- うずらの卵（ゆで）……2コ
- きゅうり……1/3本
- ミニトマト……2コ

つくり方

①〈A〉まぐろは2㎝角に切り、油としょうゆを混ぜて漬ける。アボカドは4等分し、レモン汁をふる。チーズは塩をふる。

②〈B〉うずらの卵・ミニトマトは半分に切る。きゅうりはピーラーで薄切りにし、塩水（水1/2カップ+塩小さじ1/2）にさっと浸ける。

③〈A〉〈B〉それぞれの材料をピック（串）に刺す（4本ずつ作る）。

サーモンのカップサラダ

25分 約450円 | 160 kcal 0.4g（1コ分あたり）

材料（4コ分）

- コープス サーモントラウト短冊（生食用）…80g
- 塩……ひとつまみ
- こしょう……少々
- オリーブ油……小さじ2

- じゃがいも……2コ
- 塩……ひとつまみ
- こしょう……少々
- 酢……小さじ1/2

マヨネーズ……大さじ3

ベビーリーフ……1袋（20g）

レモン（輪切り）……1枚

つくり方

①サーモントラウトは1㎝角に切り、塩・こしょうし、オリーブ油で和える。

②じゃがいもはいちょう切りにしてゆでる。ゆで汁を捨てて水気を飛ばし、熱いうちに塩・こしょう・酢をふり入れつぶす。粗熱がとれたらマヨネーズを混ぜる。

③カップに②・ベビーリーフ・①を順に重ね、小さいいちょう切りにしたレモンを散らす。

ごぼうのポタージュ

25分 約280円 | 100 kcal 0.4g（1人分あたり）

材料（4人分）

- ごぼう……1本（180g）
- たまねぎ……1/2コ
- じゃがいも……1コ

バター……10g

水……1と1/2カップ

鶏がらスープ‥‥小さじ1

牛乳……3/4カップ

こしょう……少々

パセリ（みじん切り）…少量

つくり方

①ごぼうは2～3㎜厚さの斜め薄切りにする。たまねぎは繊維に逆らって薄切り、じゃがいもは5㎜厚さの半月切りにする。

②鍋にバターを溶かし、ごぼう・たまねぎを焦がさないように炒める。たまねぎがしんなりしたら、じゃがいもを加え炒める。水・鶏がらスープを加え、沸騰したらふたをして弱火で約10分煮る。

③②をミキサーでなめらかにつぶす。鍋に戻し、牛乳を加えてひと煮立ちさせ、こしょうで味を調える。

④器に盛り、パセリを散らす

ベーコンと根菜のブレゼ風

20分 約600円 | 180 kcal 0.7g（1人分あたり）

ブレゼとは
野菜や肉を、ひたひたの水分で蒸し煮にするフレンチの調理法

材料（4人分）

- ブロックベーコン……80g
- れんこん……100g
- 洋にんじん……2/3本
- 小かぶ……2コ
- かぶの葉……適量
- にんにく……2かけ
- オリーブ油……大さじ1

白ワイン……3/4カップ

ローリエ……2枚

塩……ひとつまみ

粗びきこしょう……少々

粒マスタード……適量

つくり方

①ベーコンは拍子木切りにする。れんこん・にんじんは乱切りにする。かぶはくし形、かぶの葉は3㎝に切る。にんにくはみじん切りにする。

②厚手の鍋に油・にんにくを入れ、弱火で炒める。香りが出たらベーコン・根菜を加え炒める。

③白ワイン・ローリエを加え、ふたをして約10分蒸し煮にする。かぶの葉を加えさっと火を通し、塩・こしょうで調味する。

④器に盛り、粒マスタードを添える。

リースサラダ

15分 約230円 | 52 kcal 0.4g（1人分あたり）

材料（4人分）

- はくさい……100g
- みずな……1/3袋
- りんご……1/4コ
- ブロッコリー……1/4株
- 洋にんじん（輪切り）‥5枚

〈ドレッシング〉
- 酢……大さじ2
- 塩……小さじ1/4
- こしょう……少々
- オリーブ油……大さじ1

つくり方

①白菜は細切り、水菜は5㎝に切る。りんごは縦半分に切り、3㎜厚さのいちょう切りにする。ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。にんじんは、ゆでて星型で抜く。

②〈ドレッシング〉の材料を混ぜ合わせる。

③白菜・水菜・りんごをざっくり混ぜ、器にリース型に盛る。ブロッコリー・にんじんを飾り〈ドレッシング〉を添える。

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。