

旬の cope Cooking

1月号 2020年

白菜の甘酢漬け

材料(作りやすい分量)

はくさい	300g
洋にんじん	1/3本
しょうが	1かけ
塩	小さじ1/2
(A) ゆず(絞り汁)+酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/8
ゆず(皮)	1/2コ分



2月ごろまでが旬。
霜にあたると繊維が柔らかくなり、
葉の糖分と風味が増します。

はくさい
煮ても、生でも楽しめる!

10分 約200円 150 kcal 3.3g
(全量あたり)
浸ける時間を除く

つくり方

- 白菜の軸は5cm長さの拍子木切り、葉はざく切りにする。にんじんは5cm長さの細切り、しょうがはせん切りにする。ポリ袋に入れて塩を混ぜ、しんなりするまでおき、袋のまま水気を絞る。
- ゆずは果汁を絞り、皮はせん切りにする。(A)を混ぜ合わせて①に加え、味をなじませる。

*袋の空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で2~3日間保存できます



かき



広島県 倉橋島産 生かき

広島県倉橋島の清浄な海域で育ったかきのみを使用。
かき本来の香りと風味が味わえます。

かきのグラタン

25分 約560円 190 kcal 1.2g
(1人分あたり)

材料(2人分)

生かき	1/パック
塩・こしょう	各少々
白ワイン	大さじ1
ほうれん草	1/2袋
たまねぎ	1/2コ
バター	10g
小麦粉	大さじ1
牛乳	1カップ
塩	小さじ1/8
こしょう	少々
パン粉	小さじ2
粉チーズ	小さじ2

つくり方

- かきは手早く洗い水気をとり、塩・こしょうする。ほうれん草はゆでて3cmに切る。たまねぎは薄切りにする。
- フライパンにかき・白ワインを入れ、ふたをして蒸し煮にする。かきがふっくらしたら取り出し、蒸し汁は取りおく。
- ②のフライパンにバターを溶かし、たまねぎを炒める。小麦粉をふり入れ焦がさないように炒め、牛乳・蒸し汁・塩・こしょうを加え、とろみがつくまで煮る。
- ④耐熱皿にほうれん草・かき・③を入れる。パン粉・粉チーズをふり、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

BOSAI!キッチン

(ロゴ制作: デザインヒーロー)

copeこうべ賞

簡単! 旨み・栄養たっぷり 鯖入り梅ひじき粥

考査者: 芦屋市 小山様

■BOSAIキッチンとは

食品備蓄率の向上・災害時の栄養問題などの解消を目的に、災害時の食の問題を学習し、普段使用している食品を活用した災害食レシピを考案するコンテストです。

募集したBOSAIレシピの中から
「copeこうべ賞」を受賞した
メニューをご紹介します。

cope
こうべ賞

そのまま
食べれば
皿いらす!



材料(2人分)

(A)

cope	つちかおり白がゆ	2袋
CO-OP	さば水煮	1袋(80g)
CO-OP	大豆ドライパック	1袋(60g)
CO-OP	ひじきドライパック	1袋(50g)
cope	紀州産南高梅うす塩しそ漬 梅干	2コ

つくり方

- さば水煮は袋のままもんで、身をほぐす。
- 沸とうした湯に(A)を入れあたためる(白がゆは約6分、さば水煮は約3分、ひじき・大豆は約2分)。
- 白がゆのパックにさば水煮(汁ごと)・大豆・ひじきを1/2ずつ入れる。
- 梅干をほぐし入れる。

これらの
cope商品を
使いました

からだ喜ぶ♪あったかメニュー

1年でもっとも寒い時季に食べたい、からだをいたわるメニューをご提案。米のおいしさを味わえるおかゆをはじめ、旬の食材を取り入れた料理の数々は、冬の体調管理に役立ちます。お正月のご馳走づくりで胃腸が疲れ気味の時や、寒さで体調がすぐれない時にもどうぞ。

生活に关心を持ち、
研究するcopeこうべの
組合員グループ
「家庭料理研究会」が
考案したレシピを毎月
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

cope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。

COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり
cope Cooking 1月号 2020年

冬のあつたか からだにやさしいメニュー



