

旬の コブCooking

3^{2020年}
月号

スナップえんどうの 白和え

🕒 15分 🍳 約 230円 🔥 67 kcal 🍴 0.4g
(1人分あたり)

材料(2人分)

スナップえんどう……10本

〈和え衣〉

絹とうふ……100g

すりごま(白)……大さじ1

みそ……小さじ1/2

砂糖……小さじ2/3

うす口しょうゆ……小さじ1/3

作り方

①スナップえんどうはゆでて、斜め半分に切る。豆腐はペーパータオルで包んで、軽く水切りする。

②ボールに〈和え衣〉の材料を入れ、なめらかになるまで泡だて器でよく混ぜ合わせる。

③スナップえんどうを②で和える。

Point!

すじを取って口あたり良く!

スナップえんどうの
すじは太いので、
両側のすじを取りましょう



①下からむき始め、
ヘタまでスッと引っぱる



②ヘタをちぎって
折り返しむく

シャキッと甘い!
さやごと食べられる豆



肉厚のさやは歯ごたえと
ほのかな甘みを楽しめます。

3月8日は
さばの日

塩さば

脂のりが良く
ジューシー

塩がさば本来の
おいしさを引き出します。
シンブルにグリルで焼いても、
洋風メニューでも美味。



Coop's
しおな
塩熟れ仕込み塩さば
ノルウェー産さばを使用。甘塩でまろ
やかに仕上げました

鯖サンド

🕒 15分 🍳 約 390円 🔥 350 kcal 🍴 2.0g
(1人分あたり)

材料(2人分)

パケット……1/2本

コープス 塩熟れ仕込み塩さば切身……2切

ブリーツレタス……1枚

たまねぎ……1/8コ

レモン(輪切り)……2枚

作り方

①さばはグリルで焼き、骨をとる。レタスは
食べやすくちぎる。たまねぎは繊維に逆
らって薄切りにし、水にさらす。

②パケットは2等分し、横半分に切り込みを
入れ、オーブントースターで軽く焼く。

③レタス・たまねぎ・さば・レモンの順でパ
ケットにはさむ。



コープこうべ
食品工場生産品

コープこうべの
食品工場
生産品



この季節ならではの
味を楽しんでね!



さくらあんぱん

さくら風味のこしあんとも
もちもち食感の
ライスフィリングを
包み焼き上げました

期間限定



ハレの日に春色メニューを♪

ひな祭り、卒業、入学、就職のお祝いなど、春のハレの日
を盛り上げるごちそうを紹介します。お造りはカラフルな
パーティーメニューに変身。パクッとつまめるタルトや
サンドイッチも、みんなが集う場にぴったり。旬の野菜や
いちごを使った一品も揃えて、春を楽しみましょう。

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

<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。

CCOP おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking 3^{2020年}
月号

春らんまん
ご馳走メニュー





鶏肉のトマト煮

材料(2人分)

コープス 健康熟成鶏 もも肉 1枚
塩・こしょう 各少々
小麦粉 小さじ1
たまねぎ 1/2コ
じゃがいも 1コ
ブラウンマッシュルーム 2コ
にんにく 1かけ

ブロッコリー 1/4株
オリーブ油 大さじ1
(A)
カットトマト缶 1/2缶
白ワイン 大さじ1
チキンコンソメ 1/2コ
水 1/2カップ
こしょう 少々

作り方

- 鶏肉は大きめのひと口大に切り、塩・こしょうして、小麦粉をまぶす。じゃがいもは7mm厚さの半月切り、たまねぎ・マッシュルームは薄切りにする。にんにくはみじん切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- フライパンに油大さじ1/2を熱し、鶏肉を色よく焼き、取り出す。
- 残りの油をたし、にんにく・たまねぎを炒める。じゃがいも・マッシュルームを加え、さらに炒める。
- (A)を加え鶏肉を戻し入れ、ふたをして中火で約10分煮る。ブロッコリーを加え、ふたをして約3分煮る。

30分 約 740円 420kcal 0.3g
(1人分あたり)

春の食卓

ご馳走で華やかに！



短冊セット3点盛
(まぐろ・サーモン・ぶり)
お好みの厚みにカットできるのが魅力。お造り盛り合わせや、手巻き寿司にも



ひなまつりや春のお祝いにも！

モザイクちらし

40分 約 840円 390kcal 1.8g
米の浸水・炊飯時間を除く (1人分あたり)

材料(4人分) ※7cm×19cmの型2個使用

米 2合
水 400ml
(合わせ酢)
酢 大さじ3
砂糖 大さじ2
塩 小さじ1

短冊セット3点盛
(まぐろ・サーモン・ぶり) 各40g
たまご 1コ
砂糖 小さじ1/6
塩 少々
油 少々
アボカド 1/4コ
きゅうり 7cm
塩 少々

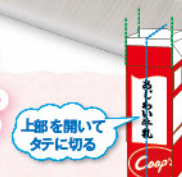
甘酢しょうが 適量
いくら 適量
しょうゆ・練りわさび 適量

作り方

- 米は洗って30分以上浸水して炊く。炊き上がった後(合わせ酢)を混ぜてすし飯を作り、冷ます。
- 短冊セットはそれぞれ7mm厚さに切る。卵は砂糖・塩を加えて薄焼きたまごを作り、短冊切りにする。アボカドは薄切り、きゅうりは薄切りにして塩をふり、しんなりしたら水気をとる。
- 型にラップを敷き、お造りを並べる。すし飯1/2量を入れラップをかけ、しっかり押さえる。たまご・きゅうり・アボカドも同様に作る。
- ③をラップごと型から取り出し、具材ごとに切り分ける。それぞれ4つに切り、モザイク模様になるように彩り良く並べる。甘酢しょうが・いくらを飾り、しょうゆ・わさびを添える。



牛乳パック(1ℓ)を使って手軽に！



開いている部分に切り込みを入れる

折りたたんでテープなどでとめる

- 型にラップを敷き、具材を並べる
- 具材の上にご飯を敷き詰め、しっかり押さえる
- 逆さにしてラップごと型から取り出す

簡単おかずタルト



ローストビーフやサラダ、
フルーツと生クリーム、
アイスクリームを入れても♪

材料(6コ分)

餃子の皮(大判) 6枚
ベーコン 1枚
春きゃべつ 1枚
たけのこ(水煮) 30g
塩・こしょう 各少々
油 小さじ1/2
アルミカップ8号 6枚

①餃子の皮はアルミカップに沿わせて入れ、底の部分にフォークで穴をあける。オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、〈タルトカップ〉を作る。

②ベーコン・きゃべつ・たけのこは1cm角に切る。フライパンに油を熱し、炒めて塩・こしょうで調味する。

③〈タルトカップ〉に②を入れる。

15分 約 180円 40kcal 0.1g
(1コ分あたり)

鯛のアクアパッツァ



コープス 宇和清海育ち本鯛
通常の約8倍の大きさの
いけすでのびのび育てています

20分 約 990円 250kcal 1.2g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス フードプラン
宇和清海育ち本鯛切身 2切
塩・こしょう 各少々
あさり(殻付き) 80g
たまねぎ 1/4コ
ミニトマト 5コ
ブラウンマッシュルーム 2コ
ブラックオリーブ(スライス) 10g
にんにく 1/2かけ
オリーブ油 大さじ1

(A)
白ワイン 大さじ2
水 1/2カップ
ローリエ 1枚
オリーブ油 小さじ1
パセリ 少量

作り方

- 鯛は塩・こしょうしてしばらくおき、水気をとる。あさは殻をこすり合わせ、きれいに洗う。たまねぎは1cm幅、ミニトマトは半分に切る。マッシュルーム・にんにくは薄切りにする。
- フライパンに油大さじ1/2を熱し、鯛を焼き、取り出す。油大さじ1/2をたし、にんにく・たまねぎ・マッシュルームを軽く炒める。
- 鯛を戻し入れ、あさり・ミニトマト・オリーブ・(A)を加え煮る。煮立ったらふたをして、中～弱火であさりの口が開くまで煮る。油小さじ1を回しかけ、火を止める。
- 器に盛り、ちぎったパセリを散らす。

ダブルにんじんサラダ



材料(作りやすい分量)

洋にんじん 4/5本
ミックスナッツ(食塩不使用) 18g

〈にんじンドレッシング〉

洋にんじん 1/5本
たまねぎ 10g
レモン汁 大さじ1
塩 少々
砂糖 小さじ1/5
エキストラバージンオリーブ油 大さじ1
パセリ(みじん切り) 少量

10分 約 170円 290kcal 0.3g
(全量あたり)

作り方

- 〈にんじンドレッシング〉を作る。にんじん1/5本分・たまねぎはすりおろし、他の材料を加えて混ぜ合わせる。
- 残りのにんじんは細切りにする。ナッツは砕く。
- ②を〈にんじンドレッシング〉で和え、パセリを散らす。

にんじんは、おろし
先に1/5本分を
すりおろしてから
細切りにすると
調理しやすいよ！

いちごミルクプリン



15分 約 630円 190kcal 0.1g
冷やし固める時間を除く (1コ分あたり)

材料(4コ分)

いちご 150g
レモン汁 大さじ1/2
砂糖 大さじ1と1/2
牛乳 1カップ
砂糖 大さじ2
生クリーム 1/2カップ
粉ゼラチン 小さじ2
水 大さじ2
いちご(飾り用) 4粒
ミント 適宜

作り方

- 粉ゼラチンは分量の水にふり入れ、5分以上おく。
- いちごはしっかりつぶし、レモン汁・砂糖を混ぜ、ラップをして電子レンジ(500w)で、1分～1分半加熱する。
- 鍋に牛乳・砂糖を入れ、混ぜながら火にかける。沸騰直前で火を止め、①を加えて溶かす。粗熱をとり、生クリーム・②を混ぜ合わせる。器に入れ、冷やし固める。
- 半分に切った飾り用のいちごをのせ、あればミントを添える。