

旬の コブCooking

2020年
4月号

新じゃがの明太子炒め

10分 約280円 160kcal 0.7g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コブス フードプラン 新じゃがいも…2コ
スナップえんどう……………4本
コブス 辛子明太子……………約25g
レモン汁……………小さじ1
油……………大さじ1

作り方

- ①じゃがいもは細切りにし、さっと水にさらしてざるにあげ、水気をきる。スナップえんどうは筋をとり、斜め半分に切る。
- ②明太子は薄皮をとり、レモン汁をかけてほぐす。
- ③フライパンに油を熱し、じゃがいも・スナップえんどうを炒める。じゃがいもが透き通ってきたら、②を加え手早く炒め合わせる。



Point!
あさりの砂抜き
平らな容器に水1カップ
+塩 小さじ1弱の塩水
をひたひたに張り、暗く
して約2~3時間置く

あさり

3~5月に産卵期を迎えるため、
旨みが凝縮されています。
ふっくら肉厚な身には
旨みがたっぷり!



みずみずしく、
加熱すると、しっとり
春先から夏場にかけて収穫される
じゃがいも。皮が薄く
水分が多いのが特長です。

Point!
しっとり感を楽しもう
加熱すると、しっとりとした食感に。
小ぶりなら丸ごと蒸したり揚げたり
しても美味

あさりのスープスパゲッティ

15分 約490円 380kcal 2.3g
砂抜き時間を除く (1人分あたり)

材料(2人分)

スパゲッティ(1.4mm) (A)
……………150g
水……………1と1/2カップ
白ワイン……………大さじ3
鶏がらスープ・小さじ1
あさり(殻付き)……………1パック
新たまねぎ……………1/4コ
スナップえんどう……………4本
にんにく……………1かけ
オリーブ油……………大さじ1/2
塩・こしょう……………各少々

作り方

- ①あさは砂抜きをし、殻をこすり合わせてよく洗う。たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②スパゲッティは塩を加えたたっぷりの湯で固めにゆでる。ゆで上がり前にスナップえんどうを加えゆでる。
- ③フライパンに油・にんにくを入れて弱火で香りを出し、たまねぎを加え炒める。あさり・(A)を加え、ふたをしてあさりの口が開くまで煮る。
- ④③に②を加え、塩・こしょうで味を調える。

おいしく、楽しく、食で健康づくり
2020年
4月号

常備菜



60種類のコブ商品の中から
好きな商品を選んで投票しよう!
コブは2021年で創立100周年
コブ商品
総選挙

投票期間>2020年3月19日~5月20日

抽選で
全国5000名様に
CO-OP商品詰め合わせ
プレゼント!

詳しくは
こちら↓

WEBで
投票しよう!!

※詳しくは店内のポスター・応募用紙をご覧ください。

〈立候補商品の一例〉

忙しい時こそ、常備菜の出番
新年度を迎えたあわただしい時季に活躍する、作り置きメニューを紹介。上手に組み合わせると、朝のお弁当作りがスピーディーに、彩り良く完成♪ 鶏肉やサーモンの一品は、晩ごはんのメインにもなります。多目に作って、もう一品足りない時に活用してください!

食生活に関心を持ち、
研究するコブこうべの
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
コブクッキング 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。



鶏チャーシュー

🕒 20分 🍃 約640円 🔥 1100kcal 🍴 6.4g (全量あたり)

- 材料(作りやすい分量)
- 鶏肉むね.....1枚
 - 油.....小さじ2
- 〈たれ〉
- 水.....1カップ
 - 砂糖.....大さじ2
 - しょうゆ.....大さじ2
 - みりん.....大さじ1
 - 酒.....大さじ2
 - しょうが(薄切り).....1かけ分
 - ゆでたまご.....4コ

つくり方

- ①小さめのフライパンに油を熱し、鶏肉の両面を焼き取り出す。
- ②〈たれ〉の材料を加え煮立て、①を戻す。ふたをして、時々上下を返しながらか、中弱火で5～6分煮る。火を止め、ゆでたまごを加えそのままおく。
- ③粗熱がとれたら〈たれ〉ごとジッパー付き保存袋に入れ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で保存する。

※冷蔵庫で2～3日間保存できます
※たれは煮詰めて、スライスしたチャーシューにかけるとおいしくいただけます

〈ゆでたまごの固さ〉
調理当日食べるなら、半熟でもOK
お弁当に入れたり、保存するなら、しっかり固ゆでに



サーモントラウトの カレーヨーグルト漬け

🕒 5分 🍃 約640円 🔥 180kcal 🍴 0.7g (1切分あたり)

- 材料(4切分)
- サーモントラウト.....4切
- 〈カレーヨーグルトだれ〉
- プレーンヨーグルト.....大さじ4
 - にんにく(すりおろし).....1かけ分
 - カレー粉.....小さじ1
 - 塩.....小さじ1/2
 - しょうゆ.....小さじ1/2

つくり方

- ①〈カレーヨーグルトだれ〉の材料を混ぜ合わせる。
- ②ジッパー付き保存袋に①とサーモントラウトを入れ、たれを全体になじませる。空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で保存する。

※加熱調理して食べます
※30分以上漬けましょう
※冷蔵庫で2～3日間保存できます

おすすめアレンジ!



🕒 15分 🍃 約300円 🔥 280kcal 🍴 1.8g (全量あたり)

- 材料(作りやすい分量)
- 洋にんじん.....1本
 - ピーマン.....5コ
 - セロリ.....1/2本
 - 油.....小さじ2
- 〈調味料〉
- みりん.....大さじ1
 - 酒.....大さじ1
 - 塩.....小さじ1/3
 - いりごま(白).....大さじ1

つくり方

- ①にんじん・ピーマン・セロリを細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんじんを炒める。しんなりしたらピーマン・セロリを加え、さっと炒める。
- ③〈調味料〉を加え、汁気がなくなるまで炒め、ごまをふる。
- ④保存容器に入れ、冷蔵庫で保存する。

※冷蔵庫で2～3日間保存できます

彩りきんぴら



主食:主菜:副菜のバランスは3:1:2
斜めに詰めたご飯に立てかけるように
おかずをすき間なく詰めると見映えアップ!



あるとうれしゅう
お弁当にも
ごはんにも



大豆のピリ辛炒り煮

🕒 15分 🍃 約300円 🔥 450kcal 🍴 3.3g (全量あたり)

- 材料(作りやすい分量)
- 大豆水煮.....200g
 - 洋にんじん.....1/2本
 - 乾しいたけ.....3～4枚
 - しょうが.....1/2かけ
 - ごま油.....小さじ2
 - 豆板醤.....小さじ1/2～
- 〈A〉
- しょうゆ.....小さじ2
 - みりん.....小さじ2
 - 乾しいたけの戻し汁.....1/2カップ

つくり方

- ①乾しいたけは、戻す(戻し汁はとりおく)。にんじん・乾しいたけは1cm角、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンに油・豆板醤・①を入れ、ゆっくりとよく炒め、大豆を加えてサッと炒める。〈A〉を加え、汁気がなくなるまで炒り煮する。
- ③保存容器に入れ、冷蔵庫で保存する。

※冷蔵庫で3～4日間保存できます



塩昆布入 とりそぼろ

🕒 15分 🍃 約470円 🔥 580kcal 🍴 4.1g (全量あたり)

- 材料(作りやすい分量)
- 鶏肉ミンチ.....200g
 - CO-OP 塩昆布.....15g
 - 洋にんじん.....1/4本
 - しょうが.....1/2かけ
- 〈A〉
- 酒.....大さじ3
 - 砂糖.....大さじ1
 - しょうゆ.....小さじ1

つくり方

- ①塩昆布は刻む。にんじん・しょうがはみじん切りにする。
- ②鍋に〈A〉・ミンチ・①を入れかき混ぜる。中火～弱火にかけ、汁気がなくなるまで炒りつける。
- ③保存容器に入れ、冷蔵庫で保存する。

※冷蔵庫で4～5日間保存できます
※ラップに小分けしてジッパー付き保存袋に入れ冷凍保存もできます

春にうれしい和スイーツ

三色だんご

🕒 20分 🍃 約280円 🔥 110kcal 🍴 0g (1本あたり)

材料(6本分)

- 〈ピンク〉
- 白玉粉.....40g
- 砂糖.....大さじ1と1/2
- いちご.....40g
- 〈白〉
- 白玉粉.....40g
- 砂糖.....大さじ1と1/2
- 絹ごし豆腐.....50g
- 〈緑〉
- 白玉粉.....40g
- 砂糖.....大さじ1と1/2
- 抹茶.....小さじ1/2
- 絹ごし豆腐.....50g
- 竹串.....6本

つくり方

- ①〈ピンク〉いちごは、しっかりつぶす。白玉粉に砂糖を混ぜ、つぶしいちごを少しずつ加えて、よくこねる。
- ②〈白〉白玉粉に砂糖を混ぜ、豆腐を少しずつ加えて、よくこねる。
- ③〈緑〉砂糖・抹茶は、混ぜ合わせておく。白玉粉に砂糖・抹茶を混ぜ、豆腐を少しずつ加えて、よくこねる。
※生地が固い時は、耳たぶくらいの固さを目安に、少しずつ水を加えて調整してください
- ④〈ピンク〉〈白〉〈緑〉の生地をそれぞれ6コに丸める。沸騰した湯に入れ、浮き上がってきたら、さらに約3分ゆでて冷水にとる。緑・白・ピンクの順に串に刺す。



塩もみ きゃべつ

🕒 10分 🍃 約80円 🔥 120kcal 🍴 4.8g (全量あたり)

- 材料(作りやすい分量)
- 春きゃべつ.....1/2玉(500g)
 - 塩.....小さじ1
- つくり方**
- ①きゃべつは細切りにする。
 - ②ジッパー付き保存袋にきゃべつと塩を入れてもむ。空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で保存する。食べる時に水気を絞る。
- ※冷蔵庫で約5日間保存できます



ひじき ふりかけ

🕒 15分 🍃 約360円 🔥 300kcal 🍴 3.8g (全量あたり)

- 材料(作りやすい分量)
- 乾燥芽ひじき.....10g
 - ちりめんじゃこ.....20g
 - ごま油.....小さじ2
- 〈調味料〉
- 酒.....大さじ1
 - みりん.....大さじ1
 - 砂糖.....大さじ1
 - しょうゆ.....大さじ1
 - いりごま(白).....大さじ1
 - かつおパック.....3袋(7.5g)

つくり方

- ①ひじきはたっぷりの水につけて戻し、しっかり水気を絞る。
- ②フライパンに油を熱し、①・ちりめんを炒める。〈調味料〉を加えて汁気が少なくなるまで炒める。
- ③いりごま・かつおを加えて混ぜ合わせ、火を止める。

※冷蔵庫で約1週間保存できます



スナッフ えんどうの みそ漬け

🕒 10分 🍃 約150円 🔥 60kcal 🍴 2.2g (全量あたり)

- 材料(10本分)
- スナッフえんどう.....10本
 - みそ.....大さじ1
- つくり方**
- ①スナッフえんどうは筋をとり、ゆでる。
 - ②ジッパー付き保存袋に①とみそを入れ、みそを全体になじませる。空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で保存する。
- ※冷蔵庫で約1週間保存できます

