

5 月号

丸ごとピーマンの 焼き浸し

び 10分●約 350円 🖕 53 kcal **○ 0.5**g

(1人分あたり) 材料(4人分)

···1/2<mark>カップ</mark> 鶏がらスープ……小さじ1/2 ……小さじ1 ……大さじ1

^ししょうゆ・・・・・・大さじ1/2 かつお<mark>パック·······1袋(2</mark>.5g)

上品な味わいの白身魚です。良質のたんぱく質を含む、脂肪が少なく、





色が均等で濃く、つやがあり、持った時に重みと弾力があるものを選 びましょう

おいしい ピーマンの選び方

ピーマンの旬。加熱することで苦みが初夏から秋にかけてが露地栽培の

鯛のサラダ 梅ドレッシング

び 10分 ♠ 約 785円 ♦ 140 kcal **21.8**g

材料(2人分) 「鯛(生食用・短冊)

····80g ベビーリーフ(小)

塩わかめ……-15g ミニトマト……-4コ 粗びきこしょう…少々 …2枚

〈梅ドレッシング〉 ┌梅干し(塩分5%)…1コ …・小さじ2 うす口しょうゆ

砂糖……小さじ1/4

- ①鯛は薄くそぎ切りにし、塩をふる。わかめは たっぷりの水で塩抜きし、ひと口大に切る。 ミニトマトは半分に切る。大葉はせん切り
- ②梅干しの種を取り、細かくたたく。他の材 料と混ぜ合わせ、〈梅ドレッシング〉を作る。
- ③器にベビーリーフと①を盛り、②を添える。

「桜鯛」のいわれ 産卵間近の鯛が桜色に色づく

②⟨A⟩を加え、ふたをして弱火で7~8分柔らかくなるまで蒸し煮にする。

③器に盛り、かつおをのせる。

※種も一緒にいただきます



何つくろう?

迷ったときに 大活躍・コープこうべのお料理レシピサイト

コープ Cooking におまかせ!

おかずからおやつまで

お買い物に便利なり メモ機能あり!

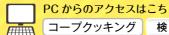
子育てに嬉しい

コープ Cooking のレシピは 私たちが考えてます!

食生活に関心を持ち、研究する 展生泊に関心を持った。 コープこうべの組合員グループ 「家庭料理研究会」が考えたレシビを 毎月ご紹介いたします。



スマートフォン・携帯からの



PC からのアクセスはこちら コープクッキング 検索ス https://cooking.coop-kobe.net/



母の日にもうれしい♪ 華やかメニュ.

ステーキ バルサミコソース

11 20 ж • № 2450 д • 410 kcal

| 材料(2人分) | |
|--|--|
| 「牛もも肉ステーキ用2枚 | パプリカ(赤)1/3二 |
| 塩·······小さじ1/8 | アスパラガス3本 |
| L <mark>Cしょう少々</mark> にんにくりない。 にんにくかけ 油大さじ1/2 じゃがいも1コ | 〈バルサミコソース〉 「バルサミコ酢・・・・・・・大さじ2 赤ワイン・・・・・・・・大さじ2 しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2 |
| | |

- ①牛肉は焼く少し前に冷蔵庫から出しておく。軽くたたき、塩・こしょう する。にんにくは薄切りにする。じゃがいもはひと口大に切り、ゆでて 粉ふきにする。パプリカは乱切り、アスパラは4cmに切り、ゆでる。
- ②フライパンに油・にんにくを入れ、弱火でゆっくり炒める。にんにくが カリッとしたら取り出す。続けて牛肉を表になる面から焼く。焼き色 がつけば裏返し、少し火を弱めて好みの加減に焼き、器に盛る。
- ③肉を焼いたフライパンにバルサミコ・ワイン・しょうゆを入れ、半量 になるまで煮詰めて〈バルサミコソース〉を作る。牛肉にかけ、野菜・ にんにくを添える。





豚肉のしょうが焼き・オレンジ風味

び 20分 ♠約 530円 ♦ 240 kcal < 1.0g

材料(2人分)

| -コープス 清浄豚(生姜焼用)…・4枚 | , |
|----------------------------------|---|
| ·小麦粉························小さじ1 | |
| たまねぎ1/4コ | |
| 油······大さじ1/2 | |
| オレ ンジ・・・・・・1コ | |
| | |

しょうが(すりおろし)…1/2かけ分 しょうゆ……小さじ2 ^しみりん……・大さじ1/2 きゃべつ……2枚

きゅうり ………1/2本

- ①豚肉は半分に切り、小麦粉をまぶす。たまねぎは薄切り、きゃべ つはせん切り、きゅうりは斜め切りにする。オレンジは実を取り 出し、ちぎる(実を取り出す時に出た汁は取りおく)。
- ②〈たれ〉の材料を混ぜ合わせる(オレンジの汁も加える)。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。たまねぎを加え炒める。〈たれ〉 を加え煮つめ、オレンジの実を加えてさっと炒め合わせる。
- ④器に盛り、きゃべつ・きゅうりを添える。



徹底した飼育管理とストレスの少ない 環境で育てられた臭みが少ない豚肉です



和風カプレーゼ

饤 10分 🌢 ស 240円 👈 150 kcal 🥒 3.0 g

材料(作りやすい分量)

| <u> </u> | |
|---------------|---------|
| 「木綿とうふ…1/3丁(| 約130g) |
| 塩 | さじ1/8 |
| 大葉 | ·····4枚 |
| | |

〈ぽん酢ジュレ〉

| Γ | 「初セファノ小ごし1/2 |
|---|--------------|
| | └水小さじ2 |
| | ぽん酢大さじ1と1/2 |
| L | 水大さじ3 |
| | |

マトの花ことばは

感謝のキモチを伝えよう

お母さんに

- ①粉ゼラチンは分量の水にふり入れて混ぜ、5分以上おく。 ②耐熱容器にぽん酢・水を入れ、電子レンジ(500w)で約30 秒加熱する。①を加えて溶かし、冷やし固める。
- ③豆腐は1㎝厚さに切る。塩をふりしばらくおき、ペーパータ オルに包んで軽く水切りする。トマトは1cm厚さの半月切り、 大葉は半分に切る。
- ④器に豆腐・大葉・トマトを交互に並べる。②をフォークなどで くずして〈ぽん酢ジュレ〉を作り、かける。

豆腐ごまだれ冷麺

© 25 ± € 10 560 m € 640 kcal € 3.9 g

材料(2人分)

.....・大さじ1 塩……ひとつまみ

アボカド……1/2コ かいわれ大根 ····1/5パック レタス……1/4玉

〈たれ〉

絹とうふ ······1/2丁(150g) -添付のスープ·····2袋

- ①えびは背わたを取り、酒・塩をふる。 電子レンジ(500w)で約1分半加 熱し、殻をむいて厚みを半分にす る。アボカドはくし形、かいわれは 半分に切る。
- ②ボールに豆腐を入れ、泡立て器 でなめらかになるまで混ぜる。添 付のスープを加え混ぜ、〈たれ〉を 作る。
- ③麺をゆで、冷水で洗って水気をき り、ごま油を絡める。
- ④器にちぎったレタスを敷き、麺を 盛り、①をのせて〈たれ〉を添える。



ブーケサラダ

び 15分 ♠約 520円 ♦ 160 kcal **♂**0.6g

材料(2人分)

| 「コープス サーモントラウト(生食用・短冊) |
|---------------------------------|
| - コープス サーモントラウト(生食用・短冊) 70g |
| 「塩・・・・・・・・・ひとつまみ |
| うずらの卵(ゆで)2コ |
| フリルレタス1/2袋 |
| ベビーリーフ(小)…1/3袋 |
| _きゅうり(薄切り)5枚 -塩少々 |
| └塩少々 |
| =37 |

レモン(輪切り)……1枚 〈ドレッシング〉

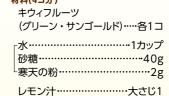
「レモン汁… …大さじ1 ……ひとつまみ 砂糖……小さじ1/4 エキストラバージンオリーブ油 ……大さじ1

ワックスペーパー(約30×40cm) リボン

つくり方

- ①サーモントラウトは薄いそぎ切りにする。塩をふり、しばらく おいて水気をとる。端から巻いて花の形にする。うずらの卵
- ②レタスはちぎる。きゅうりはピーラーで長い薄切りにする。 塩をふり、しばらくおいて水気をとり、巻く。ミニトマトは半 分、レモンはいちょう切りにする。
- ③〈ドレッシング〉の材料を混ぜ合わせる。
- ④ワックスペーパーをブーケ型に整え、①·②·ベビーリーフ を彩りよく盛り、〈ドレッシング〉を添える。

キウィの しゅわしゅわゼリー



(1コ分あたり) ①キウィはいちょう切りにする。

②鍋に水・砂糖・寒天の粉を入れ火にかける。 沸騰後弱火で2~3分煮て火を止め、粗熱 をとる。レモン汁・炭酸水(常温)を加える。

Ծ 15分●ო 400円

67 kcal < 0g</p>

③器に①を入れ、②を注ぎ、冷やし固める。



