

もっと魚を食卓に! フライパンで焼き魚



たらのカレムニエル 25分 約 900円 200kcal 0.9g (1人分あたり)

- 材料(4人分)
- | | |
|------------------|-----------------|
| たら.....4切 | 洋にんじん.....1本 |
| 塩.....小さじ1/5 | バター.....10g |
| 小麦粉.....大さじ1と1/2 | 砂糖.....小さじ1 |
| カレー粉.....小さじ1~2 | 塩.....ひとつまみ |
| バター.....20g | ブロッコリー.....1/2株 |
| じゃがいも.....2コ | |
| 塩.....小さじ1/3 | |
| こしょう.....少々 | |

- 作り方
- ①たらは塩をふり、しばらくおく。じゃがいもはひと口大に切り、粉ふきにして、塩・こしょうする。にんじんは7mm厚さの輪切りにし、ひたひたの水とバター・砂糖・塩でやわらかく煮つめる。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
 - ②たらの水気をふき、小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせてまぶす。フライパンにバターを溶かし、たらの両面を色よく焼く。
 - ③器に盛り、野菜を添える。



さわらの照り焼き 15分 約 780円 220kcal 1.0g (1人分あたり)

- 材料(4人分)
- | | |
|--------------|-----------------|
| さわら切身.....4切 | 調味料) |
| 塩.....小さじ1/5 | しょうゆ.....大さじ1 |
| 小麦粉.....大さじ1 | 酒.....大さじ1 |
| 油.....大さじ1 | みりん.....大さじ1 |
| | ブロッコリー.....1/2株 |
| | トマト.....1コ |

- 作り方
- ①さわらは塩をふり、しばらくおく。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。トマトはくし形に切る。
 - ②さわらの水気をふき、小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、さわらを両面色よく焼く。余分な油をふき、調味料を加える。煮汁がとろりとするまで煮からめる。
 - ③器に盛り、野菜を添える。

ムニエル 美味しく焼くコツ!

照り焼き

これは便利!



CO-OP
くっつかないホイル
プリント面にシリコーン樹脂をコーティング。食材がくっつきにくく、後片づけもラクラク

- 焼く直前に小麦粉をまぶし、よくはたきましょ
- 焼いている間はあまり触らないようにします。

- 小麦粉をまぶすと仕上がりにとろみが出て、たれが絡みやすくなります
- (調味料)を加える前に、出てきた油は拭き取りましょ

ムニエルに おすすめの魚 たら・さけ・舌ひらめ・鯛 など

照り焼きに おすすめの魚 ぶり・さわら・たら など

フンポイント 塩をしてしばらくおき、出てきた水気を拭き取ると生臭さがおさえられます。

旬の

野菜 ミニ知識

いよいよ鍋シーズン到来です

バラエティ豊かな具材はもちろん、だし・湯気までおいしい鍋料理は、まさに美味が詰まった玉手箱。野菜もたっぷり食べられて一石二鳥です。今月は定番だけでなく、老若男女が楽しめる、さまざまな味わいの鍋料理をご紹介します。食材の下ごしらえもキッチンとして、おいしく味わいましょう。

きのこの調理のポイント

旨み活用法

きのこの旨み成分(グアニル酸)は60℃で最も増えるので、水からじっくり加熱がおすすめ! 煮物、汁物は水から加熱! 蒸し煮、蒸し焼きにするとより旨みを引き出せます!

きのこは水洗いなくてOK!

大事な栄養分が溶け出してしまいます。

コープのきのこは衛生的な環境で栽培されています

冷凍保存もできる

洗わずに小房に分け(または切り)、ジッパー付き保存袋に入れて冷凍庫へ! 解凍すると水っぽく風味も劣るので、冷凍のまま調理しましょう。

<冷凍保存期間>2~3週間

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。また、品切れの際はご容赦ください。

定番鍋



アラバ鍋



寄せ鍋 20分 約1460円 250kcal 1.9g (1人あたり)

材料(4人分)
鶏肉ミンチ 150g
塩 ひとつまみ
しょうが(すりおろし) 1かけ分
白ねぎ(みじん切り) 1/5本分
片栗粉 大さじ1/2
たら 2切れ
えび(大) 4尾
鍋とうふ 1丁
はくさい 1/6玉
白ねぎ 4/5本
洋にんじん 1/3本
生しいたけ 1パック
きくな 1/2袋
(A)
だし 5カップ
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
塩 小さじ1/3
七味唐辛子・柚子こしょう 適宜

作り方
1 たらは2~3つに切る。えびは背わたと殻を除く。豆腐は食べやすい大きさに切る。白菜はざく切り、白ねぎは斜め切り、にんじんは輪切りにする。しいたけは軸を除く。きくなは半分に切る。
2 <鶏だんご>の材料をねばりが出るまで混ぜ、8コに丸める。
3 鍋に(A)を煮立て、<鶏だんご>を煮る。きくな以外の材料を加える。火が通ったらきくなを加え、さっと煮る。
4 お好みで七味唐辛子・柚子こしょうを添える。

ワンポイント はくさい
葉と芯を分けて、別々に加えます。芯の厚みがある部分はそぎ切りに



りんごかん 20分 約250円 77kcal 0.0g (1コ分あたり)

材料(4コ分)
りんご 1コ
砂糖 大さじ1
レモン汁 大さじ1/2
水 1/2カップ
(A)
水 1カップ
寒天の粉 1袋(2g)
砂糖 大さじ4
ミント 適宜

作り方
1 りんごは7~8mm厚さの小さめのいちよう切りにする。耐熱容器に入れ、砂糖・レモン汁を加え、ふんわりラップをして電子レンジ(500w)で約5分、時々混ぜながら加熱する。粗熱をとり、飾り用を取りおく。残りはミキサーに入れ、水1/2カップを加え、滑らかになるまで潰す。
2 鍋に(A)を入れ、火にかける。沸騰後、弱火で2~3分煮て、潰したりんごを加え、煮立ってきたら火を止める。粗熱をとり、器に入れ冷やし固める。
3 飾り用のりんご・あればミントを飾る。



すき焼き(関西風) 15分 約3500円 550kcal 1.7g (1人あたり)

材料(4人分)
牛肉うすぎり 400g
牛脂 1コ
焼きとうふ 1丁
糸こんにやく(カット) 1袋
はくさい 1/6玉
白ねぎ 2本
きくな 1袋
えのき茸(少量) 1袋
生しいたけ 1パック
砂糖 大さじ5
しょうゆ 大さじ4
酒 大さじ4
たまご 4コ

作り方
1 牛肉・豆腐は食べやすい大きさに切る。白菜はざく切り、白ねぎは斜め切り、きくなは半分に切る。えのきは半分に切り、ほぐす。しいたけは軸を除く。
2 すき焼き鍋を熱して牛脂を溶かし、半量の牛肉を焼く。半量の砂糖・しょうゆ・酒を順に加え、さっと煮て食べる。
3 残りの牛肉・豆腐・糸こんにやく・野菜類を加え、残りの砂糖・しょうゆ・酒を入れて煮る。
4 溶き卵を添える。
※煮つまってきたら水か酒を補う。



みぞれ鍋 15分 約1560円 390kcal 3.0g (1人あたり)

材料(4人分)
コープス 清浄豚肩ロース 300g
しゃぶしゃぶ用 1枚
うすあげ 1枚
はくさい 1/8玉
みずな 1袋
えのき茸(少量) 1袋
丸餅 4コ
だしこん 1/2本(600g)
水 5カップ
昆布 10cm
うす口しょうゆ 大さじ2と1/2
みりん 大さじ2と1/2
酒 大さじ2
塩 小さじ1/2
ぼん酢 適宜

作り方
1 鍋に分量の水・昆布を入れ、30分程度おく。
2 うすあげは1cm幅、白菜はざく切り、水菜は4cmに切る。えのきはほぐす。餅はグリルでこんがり焼く。大根はすりおろし、軽く水気をきる。
3 ①に調味料を加えて火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。白菜・うすあげ・えのき・豚肉を煮る。火が通ったら餅・水菜・大根おろしを加え、さっと煮る。
4 お好みでぼん酢を添える。

ワンポイント だいこん
皮付きのまま縦四つ割りにし、繊維に沿っておろすと辛みがやわらぎます

アレンジ 鍋も

定番 鍋も

鍋の楽しさを存分に!

簡単! だしのとりのり方
CO-OP かつお風味 味わいだしパック
かつお節、宗田かつお節、椎茸、昆布を使用。鍋にボンと入れるだけで本格的な味わいに
水1.2ℓに「CO-OP かつお風味 味わいだしパック」2コを入れ火にかけ、沸騰後中火で7~8分煮出す



甘酒入り石狩鍋 20分 約1270円 230kcal 2.3g (1人あたり)

材料(4人分)
生さけ 3切れ
塩 小さじ1/4
じゃがいも 2コ
たまねぎ 1コ
はくさい 1/8玉
ぶなしめじ(少量) 1袋
きくな 1袋
だし 4カップ
甘酒(無加糖・濃縮タイプ) 1カップ
みそ 大さじ3

作り方
1 鮭は2~3つに切って塩をふり、しばらくおいて水気をふく。じゃがいもはひと口大、たまねぎはくし形に切る。白菜はざく切り、しめじは小房に分ける。きくなは半分に切る。
2 鍋にだし・じゃがいもを入れ、煮る。
3 甘酒・みそを加え、きくな以外の材料を煮る。火が通ったらきくなを加え、さっと煮る。

ワンポイント 魚
塩・酒をふって臭みを抑え、おいしくいただけます



きのこ鍋 20分 約1500円 330kcal 3.3g (1人あたり)

材料(4人分)
鶏肉もも 1枚
ぶなしめじ 1袋
舞茸 1パック
えのき茸(少量) 1袋
生しいたけ 1パック
うすあげ 1枚
だしこん 300g
洋にんじん 1本
ごぼう 1本
きくな 1袋
糸こんにやく(カット) 1袋
(A)
だし 6カップ
みりん 大さじ3
しょうゆ 大さじ3
酒 大さじ3
塩 小さじ1/2
すだち 適宜

作り方
1 とり肉はひと口大に切る。しめじ・舞茸は小房に分ける。えのきはほぐす。しいたけは軸を除き、そぎ切りにする。うすあげは細切り、だしこん・にんじんは6cm長さの細切りにする。ごぼうは長めのささがきに、水にさらす。きくなは半分に切る。
2 鍋に(A)を煮立て、きのこときくな以外の材料を煮る。火が通ったら、きのこときくなを加え、さっと煮る。
3 お好みですだちを添える



海鮮キムチ鍋 25分 約2100円 350kcal 3.8g (1人あたり)

材料(4人分)
生かき 2パック
たら 2切れ
もめん豆腐 1丁
白ねぎ 2本
洋にんじん 1/2本
にら 1束
えのき茸(少量) 1袋
もやし 1袋
はくさいキムチ 300g
にんにく 1かけ
ごま油 大さじ1
(A)
水 5カップ
鶏がらスープ 大さじ1
酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
トック 200g

作り方
1 かきは手早く洗い水気をきる。たら・豆腐はひと口大に切る。白ねぎは斜め切り、にんじんは輪切りに、にらは5cmに切る。えのきは半分に切り、ほぐす。にんにくはうす切りにする。
2 鍋にごま油・にんにくを入れて炒め、香りが出たらキムチを入れてしっかりと炒める。
3 (A)を加え、煮立ったら①・トック・もやしを加え煮る。
※キムチによって、しょうゆの量を加減してください
※トックとは、韓国のおもちです。しゃぶしゃぶ用のうす切りのおもちでもOK!



カレーチーズ鍋 25分 約1750円 430kcal 3.6g (1人あたり)

材料(4人分)
牛肉切りおとし 250g
ウインナー 4本
きゃべつ 1/4玉
たまねぎ 1コ
洋にんじん 1/2本
なんきん 1/8玉
こまつな 1/2袋
(A)
水 5カップ
にんにく(すりおろし) 1かけ分
しょうが(すりおろし) 1かけ分
とりがらスープ 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
酒 大さじ2
カレールー 3かけ
ミックスチーズ 100g

作り方
1 きゃべつはざく切り、たまねぎ・なんきんはくし形、にんじんは輪切りにする。こまつなは4cmに切る。
2 鍋に(A)を煮立て、こまつな・チーズ以外の材料を煮る。
3 火が通ったら、こまつな・チーズを加える。

調理時間 材料費 エネルギー 塩分 ※調味料の価格は含まれていません。