



たこやき  
プレートで  
つくってみよう!

焼しゅうまい

おうちで  
楽しく!  
ホットプレート  
メニュー

焼しゅうまい

🕒 30分 🍎 約 660円 🔥 1100kcal 🍴 3.0g  
(全量あたり)

材料(30コ分)

豚肉ミンチ…300g  
 (A) たまねぎ…1/2コ  
 片栗粉…大さじ1  
 塩…小さじ1/6  
 こしょう…少々  
 酒…大さじ2  
 オイスターソース…小さじ2  
 砂糖…小さじ1  
 しょうゆ…小さじ1/2  
 しょうが(すりおろし)…1かけ分  
 ごま油…小さじ1  
 しゅうまいの皮…30枚  
 むきえび(小)…10尾  
 ブロッコリー…20g  
 なんきん…10g  
 水…1/3カップ～  
 しょうゆ・練りからし…適宜

つくり方

- ①たまねぎはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分ける(10房作る)。なんきんは1cm角の薄切りにする(20枚作る)。
- ②ミンチに(A)を加え、ねばりが出るまで混ぜる。たまねぎに片栗粉をまぶし、加え混ぜる。
- ③たこ焼き器に皮を入れて②をつめ、ブロッコリー・なんきん(1コにつき2枚)・えびをのせる(各10コ作る)。
- ④水をまわしかけ、ふたをして中温(200℃)で約10分、肉ダネに火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑤お好みで、しょうゆ・からしを添える。

オムライス

🕒 40分 🍎 約 180円 🔥 1400kcal 🍴 2.8g  
(全量あたり)

材料(30コ分)

ご飯…450g  
 ケチャップ…大さじ3  
 こしょう…少々  
 ミックスベジタブル…150g  
 たまご…4コ  
 牛乳…1/4カップ  
 油…適量  
 ケチャップ…適宜

つくり方

- ①ご飯にケチャップ・こしょうを混ぜ合わせ、30コに丸める。卵・牛乳を混ぜ合わせる。
- ②たこ焼き器に油をひき、ミックスベジタブル・ご飯の順に入れ、低温(160℃)で加熱する。
- ③ミックスベジタブルとご飯が一緒に動くようになったら保温にし、卵液を8割程度まで注ぐ。再び低温にし、卵液の周りが膨らみ固まってきたら竹串で返して焼く。
- ④器に盛り、お好みでケチャップをかける。

フルーツ  
プチケーキ

🕒 30分 🍎 約 570円 🔥 プレーン 620kcal 1.2g  
チョコ 640kcal 1.2g  
(15コ分)

材料(各15コ分)

〈プレーン生地〉  
 CO-OP ホットケーキミックス…100g  
 たまご…1/2コ  
 牛乳…90ml  
 砂糖…大さじ1  
 〈チョコ生地〉  
 CO-OP ホットケーキミックス…100g  
 純ココア…大さじ1  
 たまご…1/2コ  
 牛乳…90ml  
 砂糖…大さじ1  
 りんご…1/4コ  
 レモン汁…小さじ1  
 砂糖…小さじ1  
 バナナ…1本  
 レモン汁…小さじ1  
 油…大さじ1  
 デコペン(ホワイト・チョコ・ピンク)…適量

つくり方

- ①りんごは5mm厚さのいちよう切りにし、レモン汁と砂糖をまぶす。バナナは1cm厚さの輪切りにし、レモン汁をふる。
- ②〈プレーン生地〉ボールに卵・牛乳・砂糖を入れ泡立て器で混ぜ、ホットケーキミックスを加え混ぜる。〈チョコ生地〉ホットケーキミックスとココアを先によく混ぜ、〈プレーン生地〉と同様に作る。
- ③たこ焼き器に油をひき、低温(160℃)で熱し、②を流し入れ①を入れる。周りが焼けてきたら、竹串で返す。色よく焼き、竹串をさして生地がついてこなければ、器に取り出す。
- ④粗熱が取れたら、デコペンで飾る。

オムライス



フルーツ  
プチケーキ



ぼくを  
つくってみてね  
レモンの皮を耳のかたみに  
カットしてね!



コープこぶキャラクター「こーピー」

チーズダッカルビ

🕒 25分 🍎 約1100円 🔥 440kcal 🍴 3.0g  
(鶏肉を漬ける時間を除く) (1人分あたり)

材料(4人分)

鶏肉もも…大1枚  
 (A) きゃべつ…1/3玉  
 たまねぎ…1/2コ  
 コチュジャン…大さじ3  
 しょうゆ…大さじ1と1/2  
 酒…大さじ2  
 砂糖…大さじ1  
 しょうが(すりおろし)…1かけ分  
 にんにく(すりおろし)…1かけ分  
 洋にんじん…1/2本  
 さつまいも…1/2本  
 ごま油…大さじ1  
 ミックスチーズ…150g  
 一味唐辛子…適宜

つくり方

- ①鶏肉はひと口大に切り、(A)をもみ込み、約30分おく。きゃべつは4cm角、たまねぎはくし形、にんじん・さつまいもは半月に切る。
- ②ホットプレートを低温(160℃)に温め油を熱し、野菜・鶏肉の順に重ね、ふたをして約10分蒸し焼きにする。
- ③全体に炒め合わせて両脇に寄せ、真ん中にチーズをおく。保温にしてふたをし、チーズを溶かす。お好みで一味唐辛子をかける。



🍴 は  
🍴 リゾットが  
🍴 おすすめ!

# 冬の寒さを のりきる メニュー

野菜や果物、発酵食品も  
バランスよく取り入れよう!

コープこうべキャラクター「コーピー」



12/21は  
**冬至**  
 元気に過ごすために  
 冬至に「なんきん」を  
 食べる風習があります



## なんきんのほうとう風鍋

🕒 25分 🍏 約 740円 🔥 330kcal 🍴 2.5g  
 (1人分あたり)

材料(4人分)

- 豚肉もも切りおとし……150g
- なんきん……1/4玉
- うすあげ……1枚
- だいこん……4cm
- 洋にんじん……1/2本
- ごぼう……1/4本
- 白ねぎ……1本
- だし……5カップ
- みそ……大さじ3
- 煮込みうどん……2食

つくり方

- ①豚肉はひと口大、なんきんは1.5cm厚さのひと口大に切る。うすあげは細切り、大根・にんじんは短冊切りにする。ごぼうは縦半分に切って斜め薄切りにし、さっと水にさらす。白ねぎは白い部分は斜め切り、青い部分は小口切りにする。
- ②鍋にだし・うすあげ・大根・にんじん・ごぼう・白ねぎの白い部分を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③豚肉・なんきんを加え少し煮て、みそ・うどんを加え煮込む。ねぎの青い部分を入れ火を止める。



**みかん**  
 ビタミンCが多く  
 酸味の主成分はクエン酸

## みかんの洋風白和え

🕒 20分 🍏 約 400円 🔥 180kcal 🍴 0.2g  
 (1人分あたり)

材料(4人分)

- みかん……2コ
  - アボカド……1コ
- 〈和え衣〉
- 絹とうふ……1/3丁
  - プレーンヨーグルト……大さじ3
  - マヨネーズ……大さじ2
  - 砂糖……小さじ1
  - しょうゆ……小さじ1/2
  - 塩……少々
  - こしょう……少々

つくり方

- ①みかんはうす皮をむく。アボカドはくし形に切り、みかんと同じ大きさに切る。豆腐はペーパータオルに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みかん・アボカドを②で和える。
- ※材料の水気はよくきって、食べる直前に和えましょう



**しょうが**  
 辛み成分ジンゲロール・  
 ショウガオールで体ポカポカ

## 生姜のポタージュスープ

🕒 20分 🍏 約 270円 🔥 120kcal 🍴 0.8g  
 (昆布だしをとる時間を除く) (1人分あたり)

材料(2人分)

- コープス
  - 黄金しょうが……3かけ
  - 小かぶ……1コ
  - じゃがいも……1コ
  - 白ねぎ……1/3本
  - バター……10g
- 〈昆布だし〉
- 昆布……5g
  - 水……2カップ
  - 塩……小さじ1/6
  - 砂糖……小さじ1/4

つくり方

- ①しょうが2かけは薄切りにし、残りはすりおろす。かぶ・じゃがいもは5mm幅のいちょう切り、白ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、薄切りのしょうが・かぶ・じゃがいも・白ねぎを炒める。白ねぎがしんなりしたら〈昆布だし〉を1カップ加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③②をミキサーでなめらかにつぶす。鍋に戻し、残りの〈昆布だし〉を加えてひと煮立ちさせ、塩・砂糖で調味する。
- ④器に盛り、おろししょうがをのせる。

〈昆布だしのとり方〉  
 鍋に水・昆布を入れ約30分おく。弱火～中火にかけて沸騰直前に昆布を取り出し、火を止める。

🕒 調理時間 🍏 材料費 🔥 エネルギー 🍴 塩分 ※調味料の価格は含んでいません。

## 楽しい♪おいしい♪冬の食卓

年末年始の楽しい食卓でホットプレートを使ったメニューにチャレンジしてみませんか。メイン料理もデザートも、食卓でできたてをパクッ! 家族や仲間で作ると、おいしさ格別です。さらに、寒い時期を乗り切る一品もご紹介。野菜や果物、発酵食品の力で、すこやかに過ごしましょう。

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。また、品切れの際はご容赦ください。