人気の

コープ商品でつくりました!

バナナケーキ

coop next 100 100周年記念商品

もっちりしていて甘くて、こどもたちに大人気です! 他で買うバナナとは違います

Coop's コープの産直

フレンドリーバナナ

「子どもに安心してバナナを食べさせたい」そんな組合員さんの願いから生まれました

今から25年以上も前、フィリピンの農園といっしょに商品づくりがスタート。栽培期間中、農薬の使用回数をひかえるなど、現地で働く人にも、農園周辺の環境にもやさしいバナナづくりを今も続けています

50分 約450円 | 1800kcal 1.4g (1台分あたり)

家庭料理研究会 制作レシピ

材料(パウンド型1台分[20×10×7cm])

- 小麦粉……100g
- ベーキングパウダー……小さじ1/2
- バター……100g
- 砂糖……100g
- たまご……2コ
- コープス フレンドリーバナナ……中2本
- レモン……1/2コ

※バターはコープス北海道十勝バター(塩分50%カット)を使用しています

つくり方

①小麦粉・ベーキングパウダーは合わせてふるう。型にクッキングシートを敷く。
②レモンは皮をすりおろし、汁を絞る。バナナをフォークの背などでつぶし、レモンの汁と皮を混ぜる。
③ボールに室温に戻したバターを入れてクリーム状になるまで混ぜる。砂糖を3~4回に分けて加え、泡立器でよく混ぜる。溶き卵を少しずつ加えて、さらに混ぜる。
④①の粉を加えてさっくり混ぜ、②を加えて混ぜ合わせる。
⑤型に④を入れ、180℃のオーブンで15分、160℃に下げて20~25分焼く。竹串を刺して、生地がついてこなければ焼き上がり。

ひじきチャーハン

声からの新発見

こちらのひじきを使ってチャーハンにすると子どもが喜びます!

CO·OP ひじきドライパック

蒸してあるから開封してそのまま使える! 国産芽ひじきを使用した便利なドライパックです

水戻し不要で開封してすぐに使えます。チャーハンはもちろん、サラダや煮物、炒め物など幅広いメニューに使え、ストックにも便利です

材料(4人分)

- CO·OP 大豆ドライパック……2袋
- CO·OP ひじきドライパック…2袋
- ご飯……600g
- たまご……2コ
- ピーマン……1コ
- 洋にんじん……50g
- ベーコン……50g
- 塩・こしょう・しょうゆ……適量
- サラダ油……大さじ3

つくり方

①ピーマン・にんじんはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。卵は割りほぐし、塩・こしょうをする。
②フライパンを熱して油(大さじ2)を入れ、卵を流し入れて大きなスクランブルエッグを作り、取り出す。
③フライパンを熱して油(大さじ1)を入れ、ベーコン・野菜の順に炒める。ご飯を加えて切るように炒め、大豆・ひじきを加えてさらに炒める。
④③に②を入れて塩・こしょうで味付けし、しょうゆを鍋肌から回し入れて香りづけをする。

CO·OP このレシピは日本生活協同組合連合会が集約した組合員さんが作ったレシピです。

家庭料理研究会 制作レシピ

このマークのレシピは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」が制作しています

Webサイトでは他のレシピもたくさん掲載中!

コープクッキング 検索

https://cooking.coop-kobe.net/

スマートフォン・携帯 アクセスはこちらから

※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、品切れの節はご容赦ください。

coop next 100

CO·OP おいしく、楽しく、食で健康づくり

コープCooking 4月号 2021年

わが家で楽しむ 春の中華

海鮮中華丼

油淋鶏

新わかめと春雨の中華サラダ

基本の餃子

わが家で楽しむ春の中華

油淋鶏（ユーリンチー）

20分 約480円 | 300kcal 1.4g（1人分あたり）

家庭料理研究会 制作レシピ

材料（2人分）

- 鶏肉もも……1枚
- 塩……少々
- こしょう……少々
- 片栗粉‥大さじ1と1/2
- 揚げ油……適量
- 〈たれ〉
  - 白ねぎ……1/4本
  - しょうが……1/2かけ
  - CO・OP 実生ゆずぽん酢…大さじ2
  - 砂糖……小さじ1
- レタス……2枚
- パプリカ（赤）……1/6コ

つくり方

①白ねぎ・しょうがはみじん切りにする。ぽん酢・砂糖を混ぜ合わせて〈たれ〉を作り、しばらくおく。

②レタス・パプリカは細切りにし、混ぜ合わせる。

③鶏肉は余分な脂と筋を除き、塩・こしょうをし片栗粉をまぶす。中温の油でカラリと揚げる。

④器にレタス・パプリカを盛り、食べやすく切った③を盛り、〈たれ〉をかける。

美味しさのポイント!

CO・OP 実生ゆずぽん酢

基本の餃子

25分 約340円 | 180kcal 0.4g（5コ分あたり）

家庭料理研究会 制作レシピ

材料（25コ分）

- 餃子の皮……25枚
- 豚ミンチ……120g
- 塩・こしょう……各少々
- 酒……大さじ1
- しょうゆ……小さじ1/2
- 鶏がらスープ…小さじ1/2
- ごま油……小さじ1
- きゃべつ……150g
- にら……1/2束
- 塩……小さじ1/5
- ごま油（焼き用）……大さじ1
- 水……150mℓ

つくり方

①きゃべつは粗みじん、にらは小口切りにする。塩をふりしばらくおき、水気をしっかり絞る。

②ボールにミンチ・塩を入れ、よくこねてから残りの調味料を加え混ぜる。①を加え混ぜ合わせる。

③餃子の皮で②を包む。

④フライパンに油を熱し、餃子を並べ、水を入れてふたをする。沸騰までは強火、後は中火で水気がなくなるまで焼く（約7分）。

⑤ふたを取り、油小さじ1を回し入れる。こんがりと焼き色がつくまで焼く。

餃子の包み方

餃子のタレ

基本の餃子

海鮮中華丼

20分 約830円（きくらげの戻し時間を除く） | 490kcal 2.1g（1人分あたり）

家庭料理研究会 制作レシピ

材料（2人分）

- コープ シーフードミックス（えび、いか）……1袋
- かまぼこ……1/3本
- うずら卵（水煮）……4コ
- チンゲンサイ……1株
- 洋にんじん……30g
- スナップえんどう…4本
- 乾燥きくらげ……5g
- ごま油……大さじ1
- 〈合わせ調味料〉
  - 水……3/4カップ
  - 鶏がらスープ…小さじ1
  - 砂糖……小さじ1
  - しょうゆ……大さじ1/2
  - 酒……大さじ1
  - 片栗粉……小さじ2
- ご飯……2杯分

つくり方

①かまぼこはいちょう切りにする。チンゲンサイは4cm長さに切り、葉と軸にわける。にんじんは短冊に切る。スナップえんどうは筋をとり、斜め半分に切る。きくらげは水で戻し、ひと口大に切る。

②〈合わせ調味料〉の材料を混ぜ合わせる。

③フライパンに油を熱し、にんじん・スナップえんどう・チンゲンサイの軸を炒める。きくらげ・シーフードミックス・かまぼこ・チンゲンサイの葉を加え、さらに炒める。

④〈合わせ調味料〉・うずら卵を加え、とろみがつくまで煮る。

⑤器にご飯を盛り、④をかける。

Coop 鮮度まるごと凍結
シーフードミックス（えび、いか）
バラ凍結でストックして使いやすい、
素材本来の旨みをひきだしたシーフードミックス

中華

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。

新わかめと春雨の中華サラダ

15分 約220円 | 160kcal 1.6g（1人分あたり）

家庭料理研究会 制作レシピ

材料（2人分）

- 湯通しわかめ……50g
- 春雨……20g
- スライスハム……2枚
- きゅうり……1/2本
- たまご……1コ
- 塩……少々
- 油……少々
- 〈A〉
  - 酢……大さじ1
  - しょうゆ……小さじ2
  - 砂糖……大さじ1/2
  - ごま油……小さじ1
  - すりごま（白）……大さじ1

つくり方

①わかめは食べやすい大きさに切る。ハム・きゅうりは細切りにする。春雨はゆでて水に取り、食べやすく切る。

②たまごは溶きほぐし塩を加える。油を熱したフライパンで薄く焼き、細切りにする。

③〈A〉を混ぜ合わせ、①・②を和える。

揚げない酢豚

20分 約470円 | 280kcal 1.5g（1人分あたり）

家庭料理研究会 制作レシピ

材料（2人分）

- 豚こま切り……150g
- 酒……小さじ2
- しょうゆ……小さじ1
- 片栗粉……大さじ1
- たまねぎ……1/2コ
- 洋にんじん…1/3本
- ピーマン……2コ
- たけのこ（水煮）‥50g
- 油……小さじ2
- 〈合わせ調味料〉
  - 水……大さじ3
  - 鶏がらスープ……小さじ1/2
  - 砂糖……大さじ1
  - ケチャップ…大さじ1
  - 酢……大さじ1
  - しょうゆ……小さじ1
  - こしょう……少々
  - 片栗粉……小さじ1

つくり方

①豚肉に下味をもみ込み、片栗粉をまぶしひと口大にまとめる。たまねぎはひと口大、にんじんは短冊切り、ピーマン・たけのこは乱切りにする。

②〈合わせ調味料〉の材料を混ぜ合わせる。

③フライパンに油を熱し、豚肉を転がしながら焼く。全体に焼き目がついたら、ふたをして約1分蒸し焼きにする。

④たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこを加え炒める。<合わせ調味料>を加え、とろみがつくまで炒める。

Coop 清浄豚 コープ指定農場の清潔な環境で飼育管理された、臭みが少なく食べやすい豚肉

杏仁豆腐

15分 約350円 | 150kcal 0g（1コ分あたり）

家庭料理研究会 制作レシピ

材料（5コ分）

- 水……1カップ
- 砂糖……大さじ4
- 寒天の粉……4g
- 牛乳……2カップ
- アーモンドエッセンス（なければバニラエッセンス）……適宜
- 〈シロップ〉
  - コープ シロップ漬けあっさりみかん缶汁‥‥1缶分
  - 水……1/2カップ
  - 砂糖……大さじ4
  - レモン汁……大さじ1
  - コープ シロップ漬けあっさりみかん……適量
  - キウィフルーツ‥‥適量

つくり方

①鍋に水・砂糖・寒天の粉を入れ、混ぜながら火にかける。沸騰後、約3分煮る。温めた牛乳を加え、混ぜる。粗熱を取り、アーモンドエッセンスを加え、ぬらした器に流し入れ、冷やし固める。

②みかん缶は果肉と缶汁にわける。缶汁に水・砂糖を加えて煮立て、冷めたらレモン汁を加えて〈シロップ〉を作り、冷やす。

③①にひし形の切り目を入れ、〈シロップ〉を注ぎ、みかん・キウィを飾る。