

人気の
コープ商品でつくりました! //

レンジdeフレンチトースト風

coop next 100 100周年記念商品

あじわい牛乳

毎日の食卓に定番人気!
多くの組合員さんに愛されている
ロングセラー商品です
成分調整をしていないコクのある
味わいで、牛乳本来の
おいしさが楽しめます

牛乳大好きな
子どもが「この牛乳が
一番美味しい!」
って言っています

なんといっても
しっとり感が
おいしい
甘みもたっぷり

熟成ロイヤル

ほのかな甘みともちり食感♪
しっとり&やわらかな食パン
小麦粉にこだわり、自家製の湯だねを
使って素材の甘みをひき出した、味わい
のある人気食パンです

家庭料理研究会
レシピ

材料(2人分)
コープス 熟成ロイヤル
角型6枚切.....2枚
たまご.....2コ
コープス
あじわい牛乳.....1カップ
砂糖.....小さじ2
とろける
スライスチーズ.....2枚
マーマレード.....適量

作り方
①パンは3cm角に切る。
②卵・牛乳・砂糖をよく混ぜ、
耐熱皿に入れて①を浸す。
時々、上下を返して
しみこませる。
③チーズをのせ、ラップなしで
電子レンジ(500w)で
約2分30秒加熱する。
④マーマレードを添える。

10分 約 200円 450 kcal 1.7g
(1人分あたり)

おいしい
アレンジもできるので
買い置きしておけお
助かります♡

声からの
新発見

国産ごぼうたっぷりのシャキシャキ食感!
素材の味・香りを生かしたおいしさ
ごぼう・にんじん・こんにゃく・油揚げ・ごま入り。お米と一緒に炊飯器で
炊いても、炊き上がったご飯に混ぜ込んでもおいしく味わえます

ごぼうの素

家庭料理研究会
レシピ

つめたいきんぴらサラダうどん

材料(2人分)
CO-OP
きんぴら風ごぼう飯の素
(具と汁を合わせて).....130g
うどん(冷凍).....2玉
サラダチキン.....80g
トマト.....1/2コ
きゅうり.....1/2本
フリルレタス.....2枚

作り方
①サラダチキンは食べやすい大きさに薄く切る。
②トマトは1cm角に切る。きゅうりはピーラーで皮
をしまにおき、2mm厚さの半月切りにする。
③フリルレタスは、ひと口大に手でちぎる。
④熱湯でゆでた冷凍うどんを冷水でしめ、ざるに上
げて水気をきり、器に盛る。
⑤④にきんぴら風ごぼう飯の素と他の材料を汁ごと
と盛りつける。

このレシピは日本生活協同組合連合会のレシピです。

coop next 100

おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking 5月号 2021年

初夏の味覚を
楽しもう

カンタン楽しくつくって伝える
\ありがとう!/
母の日
メニュー

つくってみよう!

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、品切れの際はご容赦ください。

初夏の味覚を楽しもう

カンタン楽しくつくって伝える
\ありがとう!!/
母の日メニュー

家庭料理
研究会
レシピ



パプリカ・なす

肉厚でジューシーな食感のパプリカは、ハリとツヤのあるものを選びましょう。なすはトゲが鋭くとうがっているものほど新鮮です。



きゅうり

切り口が黒ずんでいないものや、イボがとがっているものを選びましょう。※品種によってはイボが無いものもあります。



トマト

ヘタが緑色でみずみずしく、皮にツヤとハリがあってしっかりとした重みがあるものを選びましょう。



生ハムときゃべつの コーンクリームパスタ

20分 約 370円 460kcal 1.9g (1人分あたり)

材料(2人分)
CO-OP イタリアスパゲッティ (1.7mm).....150g
CO-OP 生ハム ロース ツインパック.....8枚
キャベツ.....1枚
たまねぎ.....1/4コ
水.....1/2カップ
チキンコンソメ.....1/2コ
コーンクリーム缶.....180g
牛乳.....1/4カップ
塩・こしょう.....各少々

作り方
①生ハム6枚は半分に切り、花形に巻く。残りは3cm角に切る。キャベツは3cm角、たまねぎは薄切りにする。
②スパゲッティは塩を加えたたっぷりの湯で、袋の表示に従ってゆでる。
③フライパンに(A)を入れ①の野菜を煮る。全体に火が通ったら、切った生ハムを加えサッと煮る。塩・こしょうで調味し、火を止めスパゲッティを混ぜる。
④器に盛り、花形の生ハムを飾る。
※生ハム花形のポイント
生ハムは白い部分が上になるように巻きます。巻く際は、冷凍庫にしばらく入れると、表面が少し硬くなり、ふんわりと巻くことができます。

生ハム バラの 作り方



鮭と夏野菜の甘酢漬け

25分 約 720円 290kcal 1.4g (1人分あたり)

材料(4人分)
鮭切身.....4切
塩・こしょう.....各少々
小麦粉.....大さじ1
たまねぎ.....1/2コ
パプリカ.....1/4コ
ピーマン.....2コ
なす.....1本
油.....大さじ2
(甘酢)
水.....1/2カップ
酢.....1/2カップ
砂糖.....大さじ3
塩.....小さじ1

作り方
①鮭は食べやすい大きさに切る。塩・こしょうをふり、しばらくおいて水気をとる。たまねぎはひと口大、パプリカ・ピーマン・なすは乱切りにする。
②(甘酢)の材料を混ぜ合わせる。
③鮭に小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、鮭・野菜を焼き、熱いうちに(甘酢)に漬ける。

ひらひらきゅうりの豚しゃぶサラダ

10分 約 290円 120kcal 0.5g (1人分あたり)

材料(2人分)
豚肉しゃぶしゃぶ用.....50g
きゅうり.....1本
トマト.....1/2コ
(ドレッシング)
酢.....小さじ1
しょうゆ.....小さじ1
砂糖.....小さじ1
マヨネーズ.....小さじ1
すりごま(白).....大さじ1

作り方
①豚肉は半分に切り、ゆでてざるに上げる。きゅうりはピーラーで縦に薄切り、トマトは薄くし形に切る。
②(ドレッシング)の材料を混ぜ合わせる。
③器にトマト・きゅうり・豚肉を盛り、(ドレッシング)を添える。

「ひらひらきゅうり」の作り方

きゅうりを横向きにおき、しっかりと押さえてピーラーを引くのがポイント！



蒸し鶏の香味だれ

30分 約 490円 160kcal 0.9g (1人分あたり)

材料(4~6人分)
コープス 健康鶏むね肉.....400g
塩.....小さじ1/4
酒.....大さじ2
片栗粉.....小さじ1
(香味だれ)
酢.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ1
砂糖.....大さじ1/2
ごま油.....大さじ1/2
青ねぎ(小口切り).....3本
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
サラダ菜.....1/2株
トマト.....1コ

作り方
①耐熱皿に鶏肉をおき、フォークなどで数カ所刺す。下味をもみこみ、約10分おく。
②ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500w)で約8分加熱する(途中で上下を返す)。ラップをしたまま冷まし、食べやすい大きさに切る。
③(香味だれ)の材料を混ぜ合わせる。
④サラダ菜・半月切りにしたトマト②を盛り、(香味だれ)をかける。



鯛の涼味巻き ぼん酢ジュレがけ

15分 約 540円 52kcal 0.4g (1人分あたり)

材料(2人分)
コープス フードプラン 宇和清海育ち 本鯛(生食用・短冊).....60g
だいこん.....10g
大葉.....1枚
洋にんじん.....10g
かいわれ大根.....1/6パック
(ぼん酢ジュレ)
粉ゼラチン.....小さじ1/4
水.....小さじ2
ぼん酢.....小さじ2
水.....大さじ1

作り方
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。
②①を電子レンジ(500w)で約20秒加熱して溶かし、ぼん酢・水と混ぜ合わせる。冷やし固めて(ぼん酢ジュレ)を作る。
③鯛は6枚に薄くそぎ切りにする。だいこん・にんじんは細切り、大葉は縦半分に切り、かいわれは根を切る。
④鯛に大葉・だいこんをのせて巻く。にんじん、かいわれも同様に巻く(3種類各2コずつ作る)。
⑤器に盛り、②をフォークなどでくずしてかける。

美味しさのポイント！
新鮮で身が引き締まっていっぱいプリプリ！
新鮮な鯛を、お家で簡単に調理できる。コブ商品。水産担当がきざ切りのコツを動画で紹介。

鯛のそぎ切り
皮目を下にし、櫛の厚みの高い方を奥にのせる。
左から包丁を寝かせて切りはじめる。
切り終わりは包丁を立てる。
切った身は左に移す。



お花のパンロールケーキ

20分 約 420円 330kcal 0.7g (1人分あたり)

材料(2人分(4コ分))
コープス 熟成ロイヤルサンドイッチ用(10枚切).....4枚
(ホイップクリーム)
生クリーム.....1/4カップ
いちごジャム.....大さじ1
(A)
オレンジ.....1/2コ
バナナ.....1/2本
(B)
キウイフルーツ.....1/2コ
レッドシードレス(種なしぶどう).....12粒
ミント.....適宜
ラップ・ワックスペーパー.....適量

作り方
①パンの耳を切り落とす。オレンジは皮と種を除き、1cm角に切る。バナナは7mm厚さの輪切りに4枚、キウイは5mm厚さのいちご切りに8枚、飾り用に取りおき、残りを1cm角に切る。ぶどうは4粒を飾り用にし、残りを半分に切る。
②生クリームにいちごジャムを加え、固めに泡立て(ホイップクリーム)を作る。
③ワックスペーパーを円すい状に巻き、シールでとめる。
④パンよりひと回り大きいラップの上にパンをおく。(ホイップクリーム)・(A)のをせ、対角を持ち上げて、花束のようにラップごと包む。(B)も同様に作る。
⑤③のワックスペーパーに④を入れ、飾り用の果物・あればミントをのせて彩り良く飾る。



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。