

人気のコープ商品でつくりました!!

COOP NEXT 100 100周年記念商品

名前の通り
しっとりしていて
美味しい

父の日のおつまみにも!



家庭料理研究会 レシピ

厚あげのきのこのせ

15分 410円 130kcal 0.2g (1人分あたり)

材料(2人分)
 コープス しっとり絹あつあげ...2コ
 油...小さじ1/2
 生しいたけ...3コ
 コープ コープの産直えのき茸(少量)...1/2パック
 ごま油...小さじ1

作り方
 ①しいたけは薄切り、えのきは長さを半分に切りほぐす。青ねぎは小口切りにする。
 ②フライパンに油を熱し、あつあげの両面を焼いて器に盛る。
 ③フライパンにごま油を熱し、しいたけ・えのきを炒める。しんなりしたらしょうゆを加え混ぜ、②の上に乗せる。
 ④青ねぎを散らし、お好みでしょうが・しょうゆを添える。

しっとり絹あつあげ

しっとりなめらかな食感で
いろいろな料理に大活躍!

昔ながらの製法で絹ごし豆腐から丁寧に作りました。煮物はもちろん、焼き物や炒め物にも幅広く使えます



3時の
おやつに
ちょうどいいです



あ! 声からの新発見
コープこうべアプリ「コープ商品のあるくら」で組合員さんからご応募いただいた写真とコメントです



カルシウムが
摂れるのはもちろん
甘辛味が
気に入ってる

ぼりぼり小魚ふりかけ



小袋の上から粗めにくだいてごはんにかき混ぜてふりかけに!

トースターでぼりぼり小魚チーズせんべい



トースターでチーズと焼いておつまみに!

厚切りしっとりバウムクーヘン

15分 360円 370kcal 0.2g (1人分あたり)

材料(2人分)
 コープ 厚切りしっとりバウムクーヘン...3コ
 キウィフルーツ...1/4コ
 生クリーム...1/4パック
 砂糖...小さじ1
 プレーンヨーグルト...大さじ2
 レモン汁...小さじ1
 アメリカンチェリー...2粒
 アイスクリューム...適量
 ミント...適宜

作り方
 ①バウムクーヘンは半分に切る。キウィはいちよう切りにする。
 ②生クリームに砂糖を加えて泡立て、ヨーグルト・レモン汁を加える。
 ③皿にバウムクーヘンを盛り、②・キウィ・チェリーをのせ、アイスクリームを添える。あればミントを飾る。



バウムクーヘンを使って
バウムクーヘンのトライフル

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

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



※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。

COOP NEXT 100

COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking 6月号 2021年

スタミナ丼と さっぱりメニュー



スタミナ丼で元気ごはん!

梅雨や夏の暑さにむけて おいしくスタミナを♪
肉・魚・野菜たっぷりのボリューム丼



甘辛い牛肉&たっぷり野菜に温玉がとろり♪
スタミナ焼肉丼



材料(2人分) 20分 約1450円 670kcal 2.2g (1人分あたり)
コープス 和牛もも赤身焼肉用・150g (漬け込み時間を除く)

〈たれ〉
しょうが(すりおろし)・1/2かけ分 砂糖……………大さじ1
にんにく(すりおろし)・1かけ分 しょうゆ……………大さじ1
コチュジャン……………大さじ1 酒……………大さじ1
ごま油……………大さじ1 白髪ねぎ……………大さじ1
いりごま(白)……………大さじ1

なんきん(くし形切り)……………4切
オクラ……………2本
ぶなしめじ……………1/3パック
油……………大さじ1/2
温泉たまご……………2コ
白髪ねぎ……………5cm分
ご飯……………2杯分

つくり方
①〈たれ〉を混ぜ合わせ、牛肉をもみ込み約15分漬ける。オクラは斜め切り、しめじは小房に分ける。
②フライパンに油を熱し、なんきん・オクラ・しめじを焼き取り出す。続いて牛肉を〈たれ〉ごと焼く。
③器にご飯を盛り②を彩りよくのせ、温泉たまご・白髪ねぎを添える。残った〈たれ〉を煮詰めて牛肉にかける。



白髪ねぎの切り方のコツ

①約5cm長さに切って縦に切り目を入れる
②中の芯を取り出す
③外側の白い部分を端から細く切る

かんたん

温泉たまごのつくり方

たまごは常温にしておく。
鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら火を止めたまごを入れる。
ふたをせずに12~13分おき、冷水にとって冷ます。



水の量はたまごが
かぶるくらい



新感覚!ヨーグルトの酸味が海鮮の旨みにマッチ
海鮮丼



材料(2人分) 15分 約810円 444kcal 1.2g (1人分あたり)
まぐろ(生食用短冊)……………80g
サーモントラウト(生食用短冊)……………80g
かいわれ大根……………1/4パック
カットわかめ……………小さじ1
プレーンヨーグルト……………大さじ4
ご飯……………2杯分
いりごま(白)……………小さじ2
しょうゆ……………適量
練わさび……………適量

つくり方
①ざるにペーパータオルを敷き、ヨーグルトを入れてしっかりと水気をきる。
②まぐろ・サーモントラウトはそぎ切り、かいわれは2つに切る。わかめはたっぷりの水で戻し、水気を絞る。
③ご飯にいりごまを混ぜ、器に盛る。①・②を彩りよくのせ、わさびしょうゆを添える。



あっさり鶏むね肉&野菜のカレーに粉チーズでコクをプラス
チキンカレー丼



材料(2人分) 20分 約360円 480kcal 1.3g (1人分あたり)
鶏肉むね……………150g
たまねぎ……………1/2コ
パプリカ(赤)……………1/6コ
ピーマン……………1/2コ
なす……………1/2本
油……………小さじ2

つくり方
①鶏肉は2cm角に切る。たまねぎは薄切り、パプリカ・ピーマン・なすは乱切りにする。
②鍋に油を熱し、たまねぎをしっかりと炒め、鶏肉を加える。鶏肉の表面の色が変わったら、パプリカ・ピーマン・なすの順に加え炒める。
③(A)を加え、とろみがつくまで煮る。
④器にご飯を盛り③をかけ、粉チーズをふる。

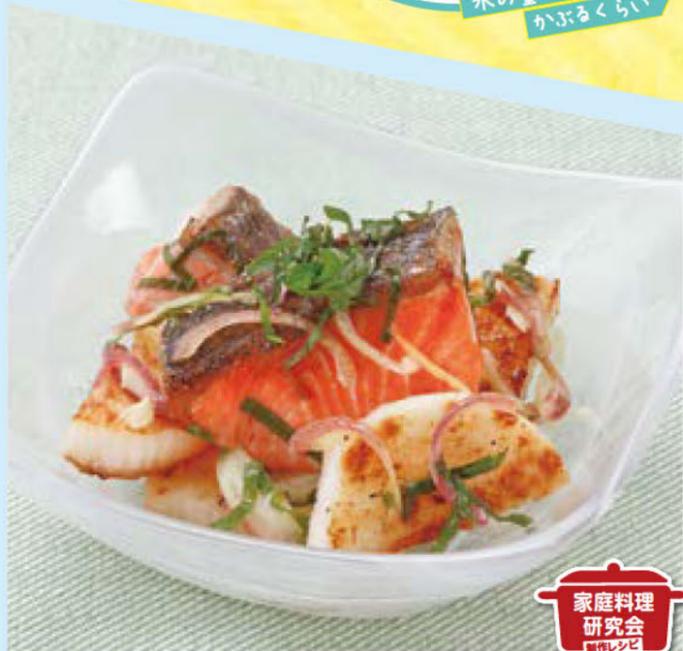
(A)
水……………3/4カップ
しょうゆ……………小さじ1/2
カレールー(中辛)……………1かけ
ご飯……………2杯分
粉チーズ……………小さじ1



オクラの冷やしとろろ汁

材料(4人分) 15分 約330円 57kcal 0.5g (1人分あたり)
オクラ……………1袋
長いも……………200g
ひきわり納豆……………1パック
だし……………2カップ
うす口しょうゆ……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/6

つくり方
①熱いだしにうす口しょうゆ・塩を加え冷やす。
②オクラはゆでて小口切り、長いもはすりおろす。
③①に②と納豆を加え混ぜる。



さっぱりメニュー
丼とセットで食べてもおいしい!

鮭の和風香味マリネ

材料(2人分) 20分 約540円 220kcal 1.2g (1人分あたり)
生鮭切身……………2切
塩……………ひとつまみ
長いも……………100g
油……………大さじ1/2
大葉……………3枚
みょうが……………1本

つくり方
①鮭は骨を取り除いてひと口大に切り、塩をふりししばらくおいて水気をとる。長いもは1cm厚さの半月切り、大葉は細切りにする。みょうがは縦半分に分けて、斜め薄切りにする。
②〈マリネ液〉を混ぜ合わせる。
③フライパンに油を熱し、長いも・鮭を焼き、熱いうちに②に漬ける。大葉・みょうがを加え和える。

〈マリネ液〉
酢……………大さじ2
砂糖……………小さじ2
塩……………小さじ1/3
油……………大さじ1/2



かつおたたきのカルパッチョ

材料(2人分) 15分 約355円 130kcal 0.3g (1人分あたり)
かつおたたき……………80g
塩……………少々
たまねぎ……………1/2コ
ペビーリーフ……………1/2袋
ミニトマト……………2コ
レモン(輪切り)……………2枚
にんにく……………1/2かけ

つくり方
①かつおは薄切りにし、塩をふる。たまねぎ・にんにくも薄切り、ミニトマトは2~4つに切る。レモンはいちょう切りにする。
②〈ドレッシング〉を混ぜ合わせる。
③器にペビーリーフを敷き①を盛り、〈ドレッシング〉をかける。

〈ドレッシング〉
たたきのたれ(添付)……………小さじ2
オリーブ油……………小さじ2
レモン汁……………小さじ1

