人気のコープ商品でつくりました!

もずくの冷製パスタ

coop next 100
100周年記念商品

淡路の玉ねぎと
コープで人気のもずくが
コラボしました!

家庭料理研究会 新作レシピ

20分 約400円 | 450kcal 1.3g (1人分あたり)

(原料原産地:沖縄県恩納村)

Coop's 太もずく 淡路たまねぎ入り

まろやかな三杯酢に
淡路島産の玉ねぎを加え、
玉ねぎのうまさ際立つ
味わいに仕上げました

1パック当たり 1円寄付します
サンゴの植え付け活動に役立てられます

材料(2人分)

CO・OP イタリアスパゲッティ(1.3mm)…150g
コープス 太もずく淡路たまねぎ入り‥2コ
ツナ缶(油漬け)……小1缶(70g)
トマト……1/2コ
きゅうり……1/2本
大葉……2枚
〈A〉
そうめんつゆ(ストレート)……大さじ1
オリーブ油……大さじ1/2

つくり方

①トマトは1cm角に切る。きゅうりは薄いいちょう切りにする。
②もずく(だしごと)・ツナ(油ごと)・①・〈A〉を混ぜる。
③スパゲッティは、塩を加えたたっぷりの湯(水1.5リットル、塩小さじ1と1/2)で、袋の表示より1分長くゆでる。氷水にとって冷やし、水気を切る。
④スパゲッティと②を和え、器に盛り、ちぎった大葉を散らす。

ナッツドレッシングでアレンジメニュー サラダうどん

声からの新発見

今までごまドレッシングを
使っていましたが、ナッツドレッシングに
出会ってからはずーっとこれ!
友達にもすすめています♪

ナッツの風味をいかした香ばしい
ドレッシングです。サラダはもちろん、
温野菜や唐揚げにもよく合います

ざるうどん・そうめんなど
涼麺のつけだれにしても♪

CO・OP
粗挽きナッツドレッシング

材料(1人分)

冷凍うどん……1袋
サラダチキン……1袋
レタス……適量
ミニトマト……適量
お好みの野菜……適量
CO・OP 粗挽き
ナッツドレッシング…大さじ2
麺つゆ(ストレート)‥大さじ1

つくり方

①冷凍うどんを袋に記載されている通りにあたため、冷水にとり冷やしておく(レンジ対応の場合はレンジで)。
②サラダチキン・お好みの野菜を切る。
③ドレッシングと麺つゆ(ストレート)(およそ2:1)を混ぜ合わせる。
④ドレッシングをかけて完成。
※サラダチキンの代わりに、ツナ缶や豚しゃぶ、ハムなどでもOK

CO・OP このレシピは日本生活協同組合連合会のレシピです。

家庭料理研究会 新作レシピ
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。

CO・OP おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking 7月号 2021年

coop next 100

時短でラクラク!
夏メニュー

レンジでキーマカレー

レンジで豚キムチ

たこときのこのアヒージョ

サーモンときゃべつのレンジ蒸し

キウィのマシュマロムース

時短でラクラク！夏メニュー

レンジでキーマカレー

ワンポイント
時短のコツ
全ての材料をレンジに入れて加熱するだけ！

20分 約450円 | 540kcal 1.7g（1人分あたり） 家庭料理研究会 制作レシピ

材料（2人分）
- 合いびきミンチ…100g
- たまねぎ……1/4コ
- 洋にんじん……1/3本
- トマト……1コ
- CO・OP 大豆ドライパック……1パック（60g）
- カレールウ……1.5皿分
- ご飯……2皿分
- パセリ（みじん切り）……適宜

つくり方
①たまねぎ・にんじんは粗みじん切り、トマトは1cm角に切る。
②耐熱容器にたまねぎ・にんじん・トマト・大豆・ミンチ・カレールウの順に加え、ラップをして電子レンジ（500W）で約8分加熱し、全体をよく混ぜる。
③器にご飯・②を盛り、お好みでパセリを散らす。

サーモンときゃべつのレンジ蒸し

15分 約670円 | 220kcal 0.8g（1人分あたり） 家庭料理研究会 制作レシピ

材料（2人分）
- サーモン切身……2切
- 塩・こしょう……各少々
- きゃべつ……1/8玉
- ズッキーニ……1/2本
- ミニトマト……6コ
- 酒……大さじ2

〈ぽん酢ごまだれ〉
- ぽん酢……大さじ1
- マヨネーズ…大さじ1/2
- すりごま（白）……大さじ1

つくり方
①サーモンは塩・こしょうしてしばらくおき、水気をとる。きゃべつはひと口大、ズッキーニは1cmの輪切りにする。
②耐熱皿にきゃべつを平たく敷き、ズッキーニ・ミニトマト・サーモンをのせ、酒をふる（2皿作る）。
③ラップをふんわりとかけて電子レンジ（500W）で1皿につき3～4分、サーモンに火が通るまで加熱する。
④〈ぽん酢ごまだれ〉の材料を混ぜ合わせ、③に添える。

うなぎごはん

10分 約2410円（米の浸水・炊飯時間を除く） | 510kcal 1.7g（1人分あたり） 家庭料理研究会 制作レシピ

材料（4人分）
- うなぎ蒲焼……1尾
- 米……2合
- 水……2と1/4カップ

〈調味料〉
- うなぎのたれ（添付）……1袋（大さじ1と1/3）
- 酒……大さじ2
- しょうゆ……大さじ1
- 温泉たまご……4コ
- かいわれ大根……1/2パック
- きざみのり……適量

つくり方
①米は洗って分量の水に30分以上浸け、〈調味料〉を加えて炊く。
②かいわれは半分に切る。
③炊き上がったご飯にうなぎをのせ、ふたをして約10分蒸らし、取り出して食べやすく切る。
④器にご飯を盛り、③・温泉たまご・かいわれ・きざみのりをのせる。

レンジで豚キムチ

15分 約290円 | 140kcal 1.3g（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……100g
- しょうゆ……小さじ1/5
- みりん……小さじ1
- はくさいキムチ…100g
- にら……1/2束

つくり方
①耐熱皿に豚肉をほぐし入れ、しょうゆ・みりんで下味をつける。にらは4cmに切る。
②①の豚肉が入った耐熱皿に、キムチ・にらを順に重ねる。
③ラップをふんわりとかけて電子レンジ（500W）で4～5分、豚肉に火が通るまで加熱する。
④全体を混ぜ合わせる。

たことときのこのアヒージョ

35分 約570円 | 390kcal 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）
- ゆであげ真だこ……80g
- マッシュルーム……3コ
- ぶなしめじ（少量）……1/4袋
- エリンギ（小）……1本
- にんにく……1かけ
- 鷹の爪……1本
- オリーブ油……1/3カップ
- 塩……小さじ1/3
- こしょう……少々
- パセリ（みじん切り）……適量
- バケット……4枚

つくり方
①たこは2cmのぶつ切りにする。マッシュルームは4つに切り、しめじは小房に分け、エリンギは短冊に切る。にんにくは薄切りにし、鷹の爪は半分に折り、種を除く。
②耐熱容器に①を入れ、油を回し入れる。塩・こしょうをふってアルミホイルでふたをする。
③予熱したオーブントースターに②を入れ、約15分焼く。全体を軽く混ぜ、さらに約5分焼く（1200W230℃の場合）。油がふつふつと沸いたら、ホイルを外す。※機種により焼き時間が異なります
④パセリを散らし、オーブントースターで焼いたバケットを添える。
※できあがりは大変熱いので、やけどに注意しましょう

キウィのマシュマロムース

10分 約240円（冷やし固める時間を除く） | 150kcal 0.1g（1人分あたり） 家庭料理研究会 制作レシピ

材料（2人分）
- ホワイトマシュマロ……60g
- 水……大さじ2
- プレーンヨーグルト……100g
- キウィフルーツ（グリーン）……1/2コ
- キウィフルーツ（ゴールド）……1/2コ

つくり方
①キウィはいちょう切りにする。
②耐熱ボールにマシュマロ・水を加え、ふんわりとラップをかけ電子レンジ（500W）で約50秒加熱する。泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜ、ヨーグルトを加えさらに混ぜる。
③器の側面に半量のキウィを張り付け、②を入れ冷やし固める。
④③に残りのキウィをのせる。

ワンポイント
マシュマロに含まれるゼラチンを利用したムースゼリーです。キウィのたんぱく質分解酵素で固まりにくくするのを防ぐため、キウィは混ぜ込まずに器の側面に張り付けます

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。