

人気の コープ商品でつくりました!//

とろり豆腐の冷製スープ

とろり豆腐
北海道産大豆と沖縄の海水から作られたにがりを使用し、口どけまるやかな豆腐に仕上げました

大豆を水に浸さない
無浸漬大豆製法で
大豆の旨み
丸ごと味わえます!



やさしい
味わいで
お子様にも
おすすめ!



家庭料理
研究会
監修

15分 約 210円 120kcal 0.8g
(冷やす時間を除く) (1人分あたり)

材料(2人分)
コープ とろり豆腐.....1パック(200g)
牛乳.....1/2カップ
塩.....ひとつまみ
(A) たまねぎ.....1/3コ
水.....1/4カップ
コンソメ.....1/2コ

オクラ.....1本
オリーブ油.....小さじ1/2
あらびきしょうゆ.....適宜

作り方
①たまねぎはすりおろし、オクラはゆでて小口切りにする。
②耐熱容器に(A)を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(500W)で約5分加熱する。
③ボールに豆腐を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。②・牛乳・塩を加え、冷蔵庫で冷やす。
④器に注いでオクラを飾り、油を回し入れ、お好みでしょうゆをふる。

coop next
100
100周年記念商品



100周年記念商品は
食べきりサイズ
(120g×2コ)で
容器の底に
コービーの模様が入っているよ!



容器を使って
手づくりプリンを
作ってもカワイイ!



お!
声からの
新発見

もずく独特の
食感に加えて
柚子やミツバの香りも
程よくきいていて
とても美味しいです



coop 沖縄県産
もずくスープ

沖縄県産もずく本来のおいしさが
手軽に楽しめるフリーズドライのスープ

国産ゆず・みつばが香る、かつおの旨みと醤油ベースの上品な味わい。
お湯はもちろん、冷水でもつくれるので冷製スープも手軽に味わえます

もずくソースでいただく豚冷しゃぶ



材料(4人分)
CO-OP 沖縄県産もずくスープ.....4食分
アスパラガス.....4本
トマト.....1コ
きゅうり.....1本
塩.....小さじ1/4
冷水.....250ml
レタス.....葉8枚
豚ロースうすぎ(しゃぶしゃぶ用).....200g

作り方
①アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、3等分の長さに切る。トマトは8等分の輪切りにし、半分に切る。きゅうりは薄い輪切りにし、塩を加え、しばらくおき(約5分)、水気を絞る。
②CO-OP 沖縄県産もずくスープ4食と冷水250mlを混ぜ合わせ、ソースを作る。
③熱湯にアスパラガス、レタス、豚肉の順に加えて茹で、ザルに上げる。
④粗熱がとれたらレタスは水気を絞り、食べやすい大きさに包丁で切る。豚肉の水気をキッチンペーパーで軽く拭く。
⑤皿に具を盛り、もずくソースをかける。

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
監修

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、品切れの際はご容赦ください。

簡単! 楽しく! 夏ランチ



夏休みの自由研究にも!



つくって
みようー!

コープこうべキャラクター「コービー」

くまさんド



ぶどうの
ヨーグルトジェラート



野菜たっぷり和えそうめん



15分 約 300円 370kcal 2.8g (1人あたり)

家庭料理研究会 レシピ

材料(2人分)

そうめん……………2束
ごま油……………小さじ1/2
豚こま切り……………100g
塩・こしょう……………各少々
たまねぎ……………1/2コ
洋にんじん……………1/3本
ぶなしめじ……………1/2袋
にら……………1/4本
ごま油……………小さじ2
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
しょうゆ……………小さじ1/2

作り方

- ①豚肉は3cmに切り下味をつける。たまねぎは薄切り、にんじんは細切り、にらは4cmに切り、しめじは小房に分ける。
- ②深めのフライパンに沸騰させた湯で、そうめんを固めにゆでる。冷水にとり手早くもみ洗いをして水気をきり、油で和える。
- ③②のフライパンに油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじん・しめじの順に炒める。最後ににらを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ④ボールに②・③・しょうゆを入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

簡単！
楽しく！

夏ランチ



カラフルピクルス

10分 約 350円 100kcal 1.2g (漬け込む時間を除く) (1人あたり)

家庭料理研究会 レシピ

材料(2人分)

きゅうり……………1/2本
セロリ……………1/2本
パプリカ(黄)……………1/3コ
ミニトマト……………4コ

〈ピクルス液〉

酢……………1/2カップ
水……………1/2カップ
砂糖……………大さじ3
塩……………小さじ1/2
ローリエ……………1枚

作り方

- ①きゅうり・セロリは5cmの棒状に切る。パプリカは1cm幅の細切りにする。
 - ②耐熱ボールに〈ピクルス液〉の材料を入れラップをかけ、電子レンジ(500W)で2~3分加熱する。
 - ③野菜を加え、そのまま冷ます。
- ※ジッパー付き保存袋に入れて冷蔵庫で約10日間保存できます

鯛のマヨネーズパン粉焼き

25分 約 570円 270kcal 1.0g (1人あたり)

家庭料理研究会 レシピ

材料(2人分)

コープス フードプラン 宇和清海育ち本鯛
切身……………2切
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
マヨネーズ……………大さじ1

〈A〉

パン粉(中目)……………大さじ2
粉チーズ……………大さじ1
パセリ(みじん切り)……………大さじ1
にんにく(みじん切り)……………1/2かけ分

作り方

- ①鯛は塩・こしょうをしてしばらくおき、水気をとる。〈A〉の材料を混ぜ合わせる。
- ②オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、鯛をのせマヨネーズを塗り、〈A〉を押さえるようにのせる。
- ③予熱したオーブントースターで約15分、鯛に火が通るまで焼く(1200W230℃の場合)。

15分 約 780円 490kcal 1.5g (米の浸水・炊飯時間を除く) (1人あたり)

家庭料理研究会 レシピ

材料(4人分)

米……………2合
水……………400ml
コープス 健康熟成鶏もも肉……………1枚
塩……………小さじ1/4
しょうが……………1かけ
鶏がらスープ……………小さじ1
酒……………大さじ1
白ねぎ(青い部分)……………1本分

〈たれ〉

白ねぎ……………1/2本
しょうゆ……………大さじ1
オイスターソース……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
酢……………小さじ1
ごま油……………小さじ1

きゅうり……………1本
トマト……………1コ
香菜(パクチー)……………適量

作り方

- ①米は洗い、分量の水に30分以上浸ける。
- ②鶏肉は余分な脂と筋を除き、塩をすりこむ。しょうがは細切りにする。①にしょうが・鶏がらスープ・酒を入れ、鶏肉・白ねぎの青い部分をのせて炊く。
- ③〈たれ〉の白ねぎはみじん切りにし、他の材料と混ぜ合わせる。きゅうりは斜め薄切り、トマトはくし形に切る。
- ④②が炊きあがったら、白ねぎを取り除く。鶏肉を取り出して食べやすい大きさに切る。
- ⑤器にご飯・鶏肉を盛り、〈たれ〉をかけ、きゅうり・トマト・香菜を添える。

カオマンガイ

(アジア風チキンライス)



夏休み、いっしょにつくろ〜!

20分 約 450円 200kcal 0.8g (1コ分あたり)

家庭料理研究会 レシピ

材料(4コ分)

ロールパン……………4コ
〈チキンバーグ〉
鶏ミンチ……………120g
塩・こしょう……………各少々
マヨネーズ……………大さじ1
パン粉……………大さじ2
コーン缶(ホール)……………大さじ2
ケチャップ……………大さじ1
ロールハム……………1/2枚
スライスチーズ……………1/2枚
焼き海苔……………適量
マヨネーズ……………適量
レタス……………2枚
ミニトマト……………4コ

作り方

- ①ロールパンの両端を少し斜めに切り離す(くまの耳になる)。残りは横半分に切り込みを入れる(くまの顔になる)。
- ②〈チキンバーグ〉の材料を練り混ぜる。4等分にし、直径7cm、厚さ1cmに形を整え、耐熱皿に並べる。
- ③ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
- ④顔の部分のロールパンの切り込みにケチャップを塗り、③と耳の部分のロールパンをはさむ。ハム・チーズ・海苔を切り、飾る。飾りがくっつきにくい場合はマヨネーズを糊にしておく。
- ⑤ちぎったレタス、ミニトマトとともに皿に盛る。

アレンジで
楽しもう!



Sweets



ぶどうのヨーグルトジェラート

20分 約 300円 180kcal 0.1g (1人あたり)

家庭料理研究会 レシピ

材料(2人分)

CO-OP プレーンヨーグルト……………100g
生クリーム……………50g
砂糖……………大さじ1
種なし巨峰……………8粒
氷……………600g
塩……………150g
ジッパー付き保存袋(中)……………1枚
ジッパー付き保存袋(大)……………1枚

〈飾り用〉

種なし巨峰……………2粒
ミント……………適宜

作り方

- ①巨峰は8粒は皮をむき、飾り用の2粒は半分に切る。
- ②袋(中)にヨーグルト・生クリーム・砂糖・巨峰を入れ、空気を抜いて袋を閉じ、巨峰を軽くつぶしながら混ぜ合わせる。
- ③袋(大)に氷・塩を入れ、中央に②を入れ、空気を抜いて袋を閉じ、タオルにくるんで5分~10分振る。
- ④器に③・巨峰を盛り付け、あればミントを飾る。

氷に塩を加えると、氷は周りの熱を奪いながら急速に溶けだすよ。
この性質を利用し、冷凍庫よりも早く冷やし固めることができるんだ!
理科の自由研究でやってみてね!



塩がつかないように
気を付けてね!

