

人気のコープ商品でつくりました! //

きのこの中華風オイル漬け



シャキッと茎も
しっかりで、味も
歯応えもバッチリ
冷蔵庫にあると安心



15分 約 360円 270kcal 3.9g (全量あたり)

材料(作りやすい分量)
コープ えのき茸.....1袋
エリンギ.....1パック
コープ ぶなしめじ.....1袋
にんにく.....1かけ
鷹の爪.....1本
ごま油.....大さじ1と1/2
しょうゆ.....大さじ1と1/2

作り方
①えのきは半分に切る。エリンギは4cm長さの薄切り、しめじはほぐす。にんにくはみじん切り、鷹の爪は種を除き、2~3つに切る。
②フライパンに油大さじ1・にんにく・鷹の爪を香りが出るまで熱し、きのこを加えて炒める。
③しょうゆを回し入れ、残りの油をふる。
※冷蔵庫で約1週間保存できます

えのき茸徳用
ほのかな甘みと
シャキシャキ食感♪
炒めても煮てもシャキッとした
歯ごたえが楽しいえのき茸。
あらゆる料理の名脇役なきのこです

ぶなしめじ徳用
シャキッとした歯ごたえ
旨みがたっぷり!
クセが少なく食べやすいと
人気のぶなしめじ。和洋中いろんな
メニューに活躍するきのこです

ほぐしてあるので
お弁当をはじめ
色々な料理に
使いやすいです

お! 声からの新発見



鮭の旨みと食感が
たまらない
食べごたえのある
“あらかほぐし”
北海道で獲れた鮭を
ほど良く焼き上げました
あらかほぐすことで、
しっかりとした食感が
楽しめます

焼きたけ
あらかほぐし



しいたけの鮭マヨ焼き



10分 約 300円 160kcal 0.4g (1人分あたり)

材料(2人分)
しいたけ.....6コ
コープ 焼きたけあらかほぐし.....大さじ3
マヨネーズ.....大さじ3
青ねぎ(小口切り).....1本分

作り方
①しいたけは傘と軸に分け、軸をみじん切りにし(A)と混ぜ合わせる。
②しいたけに①をのせてオーブントースター用の天板に並べ、オーブントースターで6~7分焼く(1200W230℃予熱なしの場合)。
③器に②を盛り付け、青ねぎをのせる。



季節がしみこむ
秋の食卓

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。

家庭料理研究会
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

基本の肉じゃが

25分 約 720円 300kcal 1.5g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(2人分)

牛肉切り落とし.....100g
じゃがいも.....2コ
洋にんじん.....1/3本
たまねぎ.....1/2コ
糸こんにゃく(カット).....1/2袋
三度豆.....6本
油.....大さじ1/2

だし.....1カップ
砂糖.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1
酒.....大さじ1

つくり方

- ①牛肉・じゃがいもはひと口大に切る。にんじんは乱切り、たまねぎはくし形に切る。三度豆は4cmに切る。
- ②鍋に油を熱し、牛肉を炒める。色が変わったら、じゃがいも・たまねぎ・にんじん・糸こんにゃくの順に炒める。
- ③だし・調味料を加え、沸騰したらアクをとる。ふたをして、野菜が柔らかくなるまで中火で約10分煮る。三度豆を加え、煮汁が少なくなるまで煮る。

簡単

だしの作り方は
コチラ▼



30分 約 420円 290kcal 3.8g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(2人分)

だいこん.....2切(70g)
洋にんじん.....2切(30g)
ミニトマト.....2コ
ブロッコリー.....2房
ウインナー.....2本
ごぼう天.....1本
板こんにゃく.....1/8枚

〈肉巻きレタス〉
豚ばらうすぎり.....2枚
レタス.....1枚
竹串.....14本
だし.....3カップ
酒.....大さじ2
みりん.....大さじ2
うす口しょうゆ.....大さじ1
塩.....小さじ1/5

つくり方

- ①だいこんは8cm、にんじんは6cmの棒状に切る。ウインナー・ごぼう天は半分に切り、こんにゃくは三角に切る。それぞれ串に刺す(だいこん・にんじんは固いので、回しながら刺す)。ミニトマト・ブロッコリーは、組み合わせて刺す。
- ②〈肉巻きレタス〉を作る。豚肉・レタスは半分に切る。豚肉2枚を並べて広げた上に、レタスを豚肉の幅に合わせてのせ芯にして巻き上げる。これを2つ作り、平行に並べて串を2本刺し、串の間で半分に切る。
- ③鍋にだしと〈調味料〉を入れ、だいこん・にんじんを煮る。
- ④火が通ったら、残りの①・②(ミニトマト・ブロッコリーは最後に)を入れて煮る。
- ⑤2種の〈つけだれ〉を添える。

串おでん



25分 約 860円 280kcal 2.0g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

鮭ときのこの味噌チーズ焼き

材料(2人分)

秋鮭.....2切
塩.....ひとつまみ
こしょう.....少々

〈みそだれ〉
みそ.....大さじ1
砂糖.....大さじ1/2
酒.....大さじ1

えのき茸(少量).....1/2袋
舞茸.....1/2パック
きゃべつ.....1枚
たまねぎ.....1/4コ

CO-OP
ミックスチーズ.....30g
アルミホイル.....適量

つくり方

- ①鮭は塩・こしょうをしてしばらくおき、水気をとる。きゃべつはざく切り、たまねぎは薄切りにする。えのきは半分に切ってほぐし、舞茸は小房に分ける。〈みそだれ〉を混ぜ合わせる。
- ②ホイルにきゃべつ・たまねぎ・鮭・えのき・舞茸・〈みそだれ〉・チーズの順に重ねて包む(2つ作る)。
- ③予熱したオーブントースターで約15分、鮭に火が通るまで焼く(1200W230℃の場合)。



季節の味覚で
ほっこり&ゆったりおうちご飯

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。

鯛めし

15分 約 960円 400kcal 1.2g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(4人分)

米.....2合
水.....2と1/4カップ
昆布.....10cm
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1/6

洋にんじん.....1/4本
れんこん.....40g
ごぼう.....1/4本
ぶなしめじ(少量).....1袋

〈調味料〉
うす口しょうゆ.....小さじ2
酒.....大さじ1
みりん.....大さじ1
塩.....小さじ1/3
三つ葉.....1/4袋

つくり方

- ①米は洗い、昆布を加分量の水に30分以上浸ける。
- ②鯛は塩をふり、しばらくおき、水気をとる。にんじんは短冊切り、れんこんはいちょう切り、ごぼうはさがきにし、しめじは小房に分け半分に切る。三つ葉は2cmに切る。
- ③①の昆布を取り出し、調味料を加えて混ぜる。にんじん・れんこん・ごぼう・しめじを入れ、昆布を戻し鯛をのせて炊飯器で炊く。
- ④炊き上がった後、昆布・鯛を取り出す。鯛の骨をていねいに除いて身をほぐし、ご飯に混ぜて器に盛り、三つ葉を散らす。



けんちん汁

20分 約 170円 150kcal 1.3g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(2人分)

木綿とうふ.....1/2丁
うすあげ.....1/2枚
だいこん.....50g
洋にんじん.....1/5本
里いも.....1コ
ごま油.....大さじ1/2

だし.....2カップ
塩.....小さじ1/4
しょうゆ.....小さじ1
青ねぎ.....1本
七味唐辛子.....適宜

つくり方

- ①豆腐は軽く水切りする。うすあげは縦半分に切って細切り、だいこんはいちょう切り、にんじん・里いもは半月切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に油を熱し、だいこん・にんじん・里いもを炒める。豆腐をくずしながら加え炒め、だしを加え煮る。
- ③野菜に火が通ったら、うすあげを加え、塩・しょうゆで味を調える。
- ④器に盛り、青ねぎをのせ、お好みで七味唐辛子を添える。



35分 約 420円 780kcal 1.5g
(1枚分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(直径20cm1枚分)

梨.....1コ
バター.....15g
砂糖.....20g
レモン汁.....大さじ1

CO-OP ホットケーキミックス.....100g
牛乳・③の水分.....合わせて1/2カップ
たまご.....1コ

つくり方

- ①梨は縦に16等分に切る。
- ②フライパンにバター・砂糖を溶かし、梨を弱めの中火で約3分炒める(焼き色はつけない)。火を止めてレモン汁を加える。
- ③フライパンに出た水分をボールに取り出した後、梨を放射状に並べる。
- ④③のボールに牛乳・卵を入れよく混ぜる。ホットケーキミックスを加え、軽く混ぜ合わせる。
- ⑤梨を並べたフライパンに④を流し入れ、きっちりとふたをして弱火で約20分焼く。



梨のフライパンケーキ