



COOP KOBÉ
ORIGINAL

印南養鶏 和風仕立ての ひね鶏 チャーシュー

「ひね鶏」の味わいを
もっとたくさんの人に!

「ひね鶏」とは卵を産む役割を終えた鶏のこと。
独特の味わいと歯ごたえを生かして商品化し
地域の採卵鶏農家を応援します。龍野本造り
しょうゆを使用し、和風の味付けに

産地や地域の取引先の
「お悩み」や「課題」を
新しい商品づくりに!
ネクスト100商品



動画をチェック!



組合員さんの声をもとに
つくったレシピ

ひね親子丼



「親子丼」として
おかずの一品にも
おすすめ!

15分 430円 480kcal 2.0g
(1人分あたり)

材料(2人分)

ひね鶏チャーシュー.....1パック
たまねぎ(薄切り).....1/2コ
青ねぎ(斜め切り).....1/2本
たまご.....2コ
水.....1/2カップ
めんつゆ(ストレート).....大さじ3
ご飯.....2杯分

作り方

①たまねぎを鍋に入れ、水を加え煮る。
ひね鶏チャーシューを加え、少し煮て
めんつゆを加える。
②溶き卵を回し入れ、青ねぎを散らし、
軽く煮立ててご飯にのせる。

豚肉の豆乳鍋



材料(4人分)
豚肉ロース
(しゃぶしゃぶ用)
.....250g

30分 1240円 340kcal 1.8g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
監修レシピ

キャベツ.....1/4玉
コープス フードプラン
たまねぎ.....1コ
コープス フードプラン
じゃがいも.....2コ
洋にんじん.....1本
ぶなしめじ.....1袋

豆乳(無調整).....3カップ
水.....2カップ
鶏がらスープ.....大さじ1
塩.....小さじ1/3
うす口しょうゆ.....大さじ1
あらびきしょうゆ.....適宜

作り方

①キャベツはひと口大に切り、たまねぎは
1cm・にんじんは5mm厚さの輪切り、
じゃがいもは7~8mm厚さに切る。
しめじはほぐす。
②鍋にAを入れて火にかけ、
野菜・豚肉の順に煮る。
③お好みでこしょうを添える
※Aはご飯とチーズを入れて、
リゾット風にするのがおすすめ

人気の
「コープ商品」でつくりました!



冬場は
豆乳鍋にして大活躍!
そのまま飲んでもよいので
幅が広がります

COOP 国産大豆の
無調整豆乳(フクユタカ)



大豆のおいしさそのまま
大豆固形分9%の無調整タイプ

国産のフクユタカ大豆(遺伝子組み換えでない)を原料に、
大豆と水だけで作った豆乳です。シリアルやスムージー、料理にもどうぞ

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。

COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking 10月号 2021年

カンタン!

時短!

フライパンひとつで OK!

ワンパンで 秋メニュー



ぶりのゆずしょう焼き



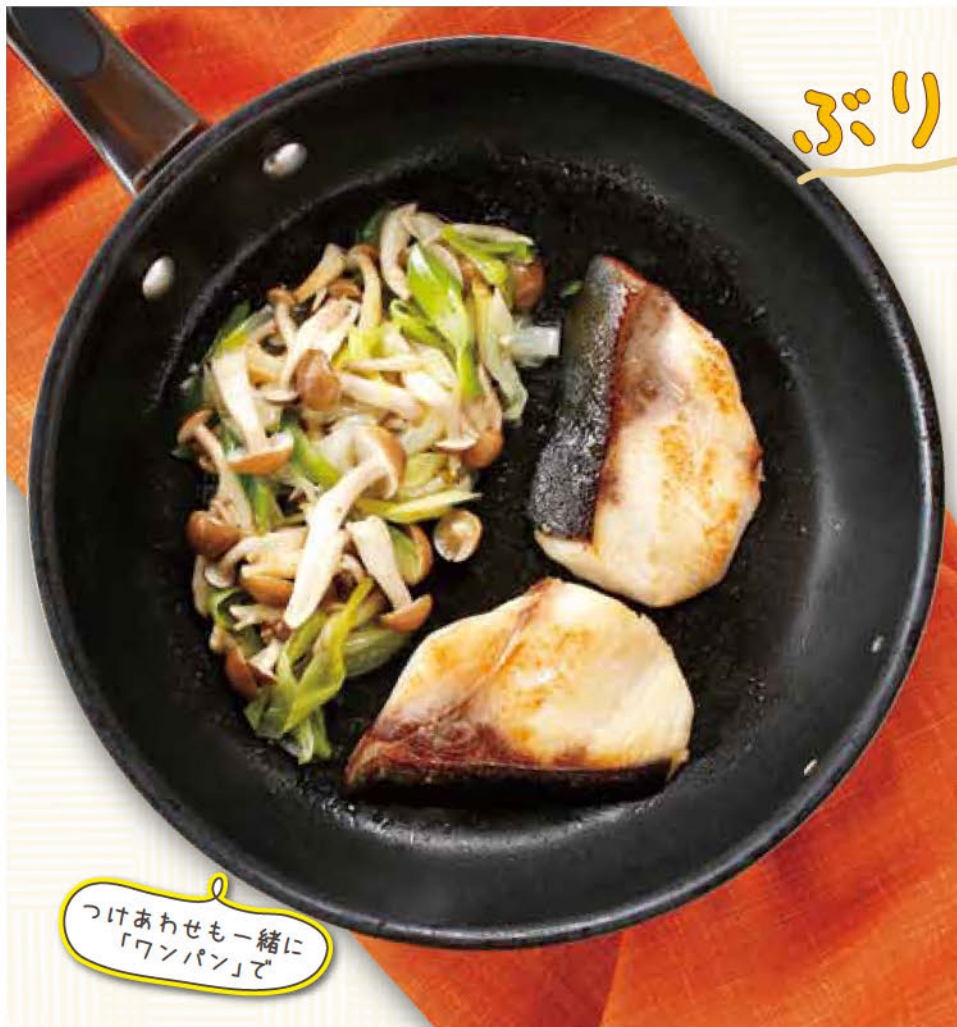
鶏肉とさつまいもの甘辛煮



秋鮭のいきなりパスタ



豚肉と白菜の
中華蒸し



ぶりのゆずこしょう焼き

🕒 20分 🌿 約 640円 🔥 290kcal 🍴 0.9g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(2人分)

ぶり……………2切
塩……………少々
白ねぎ……………1/2本
ぶなしめじ(少量)……1/2袋
油……………大さじ1

〈調味料〉
ゆずこしょう……小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2
酒……………大さじ1

つくり方

- ①ぶりは塩をふり、しばらくおいて水気をふきとる。白ねぎは斜め薄切り、しめじはほぐす。
- ②フライパンに大さじ1/2の油を熱し、ぶりを焼く。片面が焼けたら裏返して、フライパンの端に寄せ、残りの油を熱し白ねぎ・しめじを炒める。
- ③〈調味料〉の材料を混ぜ合わせ、②にからめさっと火を通し器に盛る。



つけあわせも一緒に「ワンパン」で



ホイルすき焼き

🕒 30分 🌿 約 950円 🔥 400kcal 🍴 3.0g
(1人分あたり)

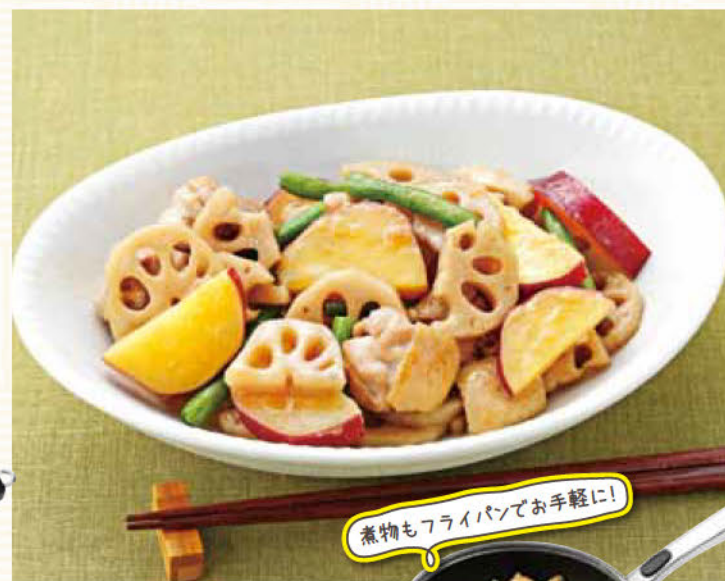
材料(2人分)

牛肉切りおとし……………150g
砂糖……………大さじ2と1/2
しょうゆ……………大さじ2
木綿とうふ……………1/4丁
はくさい……………2枚
白ねぎ……………1/3本
舞茸……………1/2パック
えのき茸(少量)……………1/2袋
水……………1/2カップ
たまご……………2コ
アルミホイル(30cm幅)……適量

つくり方

- ①牛肉は砂糖・しょうゆで下味をつける。豆腐は4つに切り、白菜はざく切り、白ねぎは斜め切りにする。舞茸は小房に分け、えのきはほぐす。
- ②ホイルに①のをせて包む(2つ作る)。
- ③フライパンに水を入れ、②を並べてふたをして中火で熱し、沸騰したら弱火にして約15分蒸し焼きにする。
- ④溶き卵を添える。

家庭料理
研究会
レシピ



鶏肉とさつまいもの甘辛煮

🕒 15分 🌿 約 760円 🔥 360kcal 🍴 1.0g
(1人分あたり)

材料(2人分)

鶏肉もも……………150g
さつまいも……………150g
れんこん……………100g
三度豆……………8本
油……………小さじ1

つくり方

- ①鶏肉はひと口大に切る。さつまいもは1cm厚さ、れんこんは5mm厚さの半月切りに、三度豆は半分に切る。
- ②小さめのフライパンに油を熱し、鶏肉・さつまいも・れんこんを炒める。水・調味料を加え、ふたをして中火で約5分煮る。
- ③三度豆を加え、煮汁が少なくなるまで煮からめる。

水……………1/2カップ
砂糖……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1

家庭料理
研究会
レシピ



秋鮭のいきなりパスタ

🕒 25分 🌿 約 480円 🔥 480kcal 🍴 1.7g
(1人分あたり)

材料(2人分)

スパゲッティ(1.3mm)……120g
秋鮭……………(大)1切
塩……………小さじ1/5
こしょう……………少々
酒……………大さじ1
小麦粉……………小さじ2
たまねぎ……………1/2コ
ぶなしめじ(少量)……1/2袋
ブロッコリー……………2房
油……………大さじ1
水……………2カップ
チキンコンソメ……………1/2コ
牛乳……………1カップ
塩……………小さじ1/5
こしょう……………少々
粉チーズ……………適宜

つくり方

- ①鮭は骨を取り除いてひと口大に切り、下味をつけ10分以上おき、水気をふきとる。たまねぎは薄切り、しめじは小房に分け、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。スパゲッティは、半分に折る。
- ②鮭に小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、鮭に焼き色をつけ、たまねぎ・しめじを加え、炒める。
- ③②に、水・コンソメを入れて煮立て、スパゲッティとブロッコリーを加えて約5分煮る。牛乳を加え、ひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。
- ④器に盛り、お好みで粉チーズをふる。

家庭料理
研究会
レシピ



ワンパントースト

🕒 25分 🌿 約 470円 🔥 470kcal 🍴 2.0g
(1人分あたり)

材料(2人分)

コープス
熟成ロイヤル
(6枚切)……………2枚
ハム……………2枚
スライスチーズ……………2枚
アボカド……………1/2コ
たまご……………2コ
バター……………15g
ベビーリーフ(小)……………1袋
ミニトマト……………4コ

つくり方

- ①パン・ハム・チーズは半分に切り、アボカドは薄切りにする。
- ②フライパンに半量のバターを溶かして火をとめ、溶き卵1コ分を流し入れる。パン(2切)を入れ、卵を吸わせて裏返し、両面に卵を吸わせる。
- ③火をつけて弱火で焼く。色よく焼けたら裏返し、1切にはハム・チーズ・アボカド、もう1切にはハム・チーズを順にのせる。
- ④裏面も色よく焼けたら折りたたむように、重ねる(残り2切も同様に作る)。
- ⑤皿にのせ、ベビーリーフ・トマトを添える。

家庭料理
研究会
レシピ



両面に卵を吸わせる 火をつけて弱火で焼く 裏返す 具材をのせ焼く 折りたたむ

豚肉と白菜の中華蒸し

🕒 25分 🌿 約 640円 🔥 420kcal 🍴 1.6g
(1人分あたり)

材料(2人分)

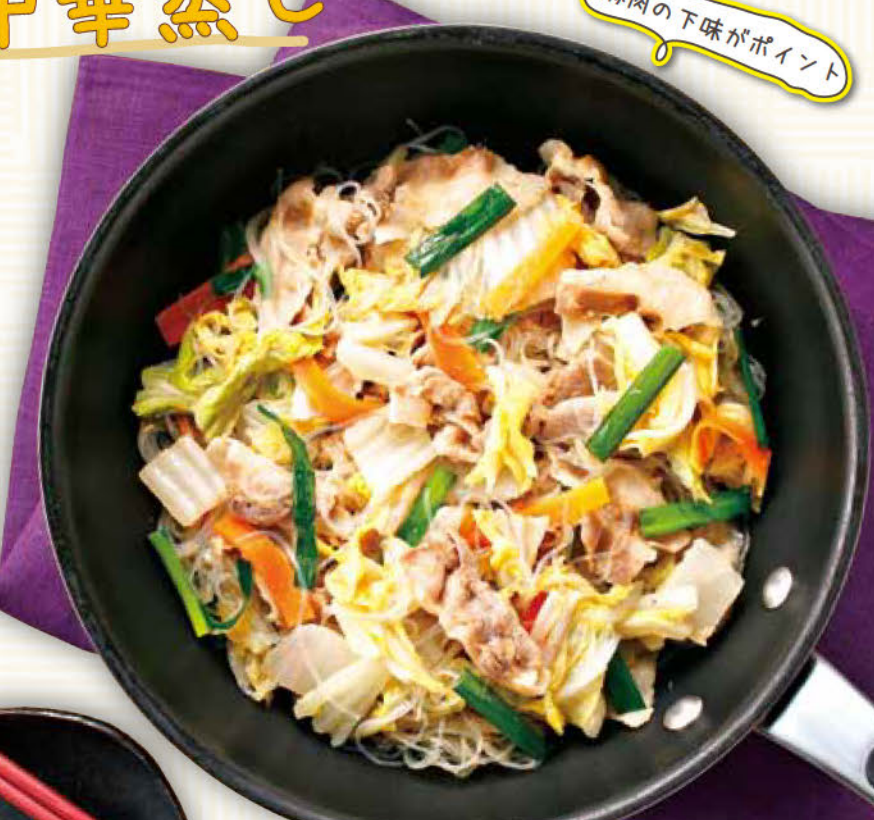
豚肉ばらうすざり……………150g
〈A〉
しょうが(すりおろし)……1かけ分
にんにく(すりおろし)……1かけ分
オイスターソース……………大さじ1
酒……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
こしょう……………少々

はくさい……………3枚
洋にんじん……………1/4本
にら……………1/4束
CO-OP 切らずに使える
緑豆春雨……………40g
水……………1/2カップ

つくり方

- ①豚肉は5cmに切り、〈A〉を混ぜ合わせ、もみこむ。
- ②白菜は軸と葉に分け、食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊切りにする。にらは4cmに切る。
- ③フライパンに春雨・にんじん・白菜の軸・葉の順に重ね、豚肉を広げてのせ、水を入れ、きっちりとふたをして、中火で約10分蒸す。
- ④にらを加え、さらに1分蒸し、全体を混ぜる。

家庭料理
研究会
レシピ



豚肉の下味がポイント