

人気の
コープ商品でつくりました! //

cooop next 100 100周年記念商品

少し厚めで
しっとりして
美味しいです!

豚肉本来の旨み
しっとりまよやかな味わい
食べごたえのある厚めのスライス(約1.9mm)

Coop's スライスロースハム

材料(4~6人分)
コープス
スライスロースハム...3枚
CO-OP ひじきドライパック
...1パック(50g)
春雨...40g
洋にんじん...1/3本
チンゲンサイ...1株

(A)
酢...大さじ2
しょうゆ...大さじ1と1/3
砂糖...大さじ1
ごま油...小さじ2
練からし...適宜

作り方
①ハム・にんじん・チンゲンサイは
細切りにし、にんじん・
チンゲンサイはゆでて、冷ます。
②春雨はゆでて水にとり、
食べやすく切る。
③①・②・ひじきを(A)で和える。

15分 390円 75kcal 1.0g
(1人分あたり)

要冷蔵 61g 72kcal 1.0g

お!
声からの
新発見

食塩を
使っていないので
ナッツの味が
味わえて嬉しい!

CO-OP
食塩不使用
ミックスナッツ

アーモンド、ピーナッツなど
4種のナッツをバランスよくミックス

1袋に食べきりサイズ×6パック入。食塩・油不使用なので、
ナッツ本来の風味とコクのある味わいが楽しめます。
おつまみだけでなく菓子・料理の材料にも。

ナッツ香る! ひき肉でチンジャオロースー風

材料(2人分)
CO-OP
食塩不使用ミックスナッツ
(袋の上から麺棒などで粗めに砕く)
...1袋(18g)
合いびきミンチ...60g
細切りゆでたけのこ...80g
ピーマン(せん切り)...3コ
ごま油...小さじ1
塩、こしょう...少々

(A)
おろししょうが...小さじ1/2
おろしにんにく...小さじ1/2
しょうゆ...小さじ2
オイスターソース...小さじ2
片栗粉...小さじ1/2

作り方
①フライパンに油を熱し、ミンチを中火で炒める。
②ミンチの色が変わったら、ゆでたけのこ・ピーマンを順に炒め、油が回ったら
(A)をよくかき混ぜて加え、炒め合わせる。
③とろみがついたら、CO-OP食塩不使用ミックスナッツを加え、塩・こしょうで味を調える。

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
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、品切れの際はご容赦ください。

COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり 2021年
コープCooking 11月号

秋にうれしい
作り置きメニュー

cooop next 100

家庭料理
研究会
レシピ



健康熟成鶏
特許取得の熟成工程により
やわらかでジューシーな肉質

冷凍
保存OK



保存容器に入れて
冷蔵庫で約3日



保存容器に入れて
冷蔵庫で約3日

大根はやわらかくて
甘みのある
真ん中がおすすめ!



保存容器に入れて
冷蔵庫で約3日



鶏ときのこのトマト煮

35分 約1200円 1100kcal 4.1g (全量あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(作りやすい分量)

- | | |
|---|---|
| コープス 健康熟成鶏
もも肉……………1枚
塩……………小さじ1/5
こしょう……………少々
たまねぎ……………1コ
ぶなしめじ……………1袋
エリンギ……………1パック
マッシュルーム……………5コ
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
オリーブ油……………大さじ2 | (A)
CO-OP
イタリア産完熟
カットトマト缶……………1缶
水……………1/4カップ
白ワイン……………1/4カップ
チキンコンソメ……………1コ
パセリ(みじん切り)
……………適量 |
|---|---|

- 作り方
- 鶏肉は大きめのひと口大に切り、塩・こしょうをふる。たまねぎ・マッシュルームは薄切り、しめじは小房にわけ、エリンギは短冊に切る。
 - 鍋に油を熱し、たまねぎを炒める。きのこを加え塩・こしょうをしてさらに炒める。
 - (A)・鶏肉を加え、混ぜながら煮汁が少なくなるまで、中火で煮る。
 - 器に盛り、パセリを散らす。

ぶりのしょうがみそ漬け

5分 約1050円 270kcal 2.1g (漬ける時間を除く) (1切分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(4切分)

- | |
|---|
| コープス フードプラン
大いけす育ちぶり……………4切分
塩……………小さじ1/4 |
|---|

- 〈しょうがみそ〉
- | |
|--|
| しょうが(すりおろし)……………2かけ分
北海道産寒仕込みみそ……………大さじ3
みりん……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
酒……………大さじ1/2 |
|--|

- 作り方
- ぶりは塩をしてしばらくおき、水気をとる。
 - 〈しょうがみそ〉の材料を混ぜ合わせる。
 - ジッパー付き保存袋に②とぶりを入れ、みそを全体になじませる。空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で30分以上漬ける。
 - 食べる前にみそを軽くふき取り、焼く。



保存容器に入れて
冷蔵庫で約2日



焦げやすいので火加減に注意!

大根と豚こまのぼん酢炒め煮

25分 約480円 640kcal 4.1g (全量あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(作りやすい分量)

- | | |
|---|--|
| 豚こま切り……………200g
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
酒……………小さじ2
だいこん……………300g
白ねぎ……………1/2本
しょうが……………1かけ | 油……………小さじ2
酒……………大さじ1
ぼん酢……………大さじ3 |
|---|--|

- 作り方
- 豚肉は下味をつけ、約10分おく。だいこんは、いちょう切り、白ねぎは斜め薄切り、しょうがは細切りにする。
 - フライパンに油を熱し、①を炒める。豚肉の色が変わったら、酒を加えふたをして中弱火で、だいこんが柔らかくなるまで蒸し煮にする。
 - ②にぼん酢を加え、ふたをせず、汁気が少なくなるまで煮る。

秋野菜のラタトゥイユ

20分 約670円 680kcal 2.0g (全量あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(作りやすい分量)

- | | |
|--|--|
| ベーコン……………2枚
たまねぎ……………1コ
なんきん……………100g
れんこん……………60g
ごぼう……………1/2本(75g)
にんにく……………1かけ
オリーブ油……………大さじ1 | CO-OP
大豆ドライパック……………1パック(60g)
CO-OP
イタリア産完熟
カットトマト缶……………1缶
塩……………小さじ1/6
こしょう……………少々 |
|--|--|

- 作り方
- ベーコン・野菜は1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
 - フライパンに油・にんにくを入れ、弱火で炒める。香りが出たら、ベーコン・たまねぎ・残りの野菜の順に炒める。
 - 大豆・トマト缶を加え、煮立ったら、ふたをして弱火で10～15分煮て、塩・こしょうで味を調える。



保存容器に入れて
冷蔵庫で約4日



ソテーの付け合わせに

サーモントラウトの ジャーマンポテト風

20分 約530円 620kcal 2.2g (全量あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(作りやすい分量)

- | | |
|--|---|
| サーモントラウト……………2切分
塩……………小さじ1/5
あらびき黒こしょう……………少々
小麦粉……………大さじ1/2
メークイン……………2コ
油……………大さじ1 | 塩……………小さじ1/5
あらびき黒こしょう……………少々
パセリ(みじん切り)
……………適量 |
|--|---|

- 作り方
- サーモントラウトは、骨を取り除いて小さめのひと口大に切り、下味をつけ、しばらくおき、水気をとる。メークインは5mm厚さの半月に切る。
 - メークインを耐熱容器に入れ、ラップをかけ、電子レンジ(500W)で2～3分加熱する。
 - サーモントラウトに小麦粉をふる。フライパンに油を熱し、サーモントラウトを焼き、②を加え炒め、塩・こしょうで味を調える。
 - 器に盛り、パセリを散らす。

アップル克蘭ブル

45分 約370円 1100kcal 1.0g (全量あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(作りやすい分量)

- | | |
|--|---|
| りんご……………大1コ
砂糖……………大さじ1
レモン汁……………大さじ1/2
シナモン……………少々 | 〈克蘭ブル〉
小麦粉……………100g
砂糖……………50g
バター……………50g |
|--|---|

- 作り方
- りんごは8等分に切り、芯を除いて皮のまま5mm厚さのいちょう切りにする。バターは5mm角に切り、冷蔵庫で冷やしておく。
 - ①のりんごに砂糖・レモン汁・シナモンを混ぜ合わせる。
 - ボールに小麦粉・砂糖を入れて混ぜ、冷やしたバターを加える。指先でバターをつぶしながら、粉となじませてポロポロのそばろ状にして〈克蘭ブル〉を作る。
 - 耐熱容器に②を入れ、その上に③を散らして予熱した190℃のオーブンで30～40分焼く。



保存容器に入れて
冷蔵庫で約3日

克蘭ブルは
イギリス発祥の
ホームメイド
スイーツ♪

克蘭ブルの大きさは
揃えない方が食感の違いを
楽しめます!

