

# 人気の コープ商品でつくりました! / 山盛りもやし鍋

coop next 100  
100周年記念商品  
Coop's 産直  
緑豆もやし

地元でつくった  
シャキシャキの  
おいしさ

農薬・化学肥料を使っていない  
有機栽培の緑豆種子を使用  
兵庫県三木市の製造工場で、厳しい衛生管理  
のもと、地下水を使用して栽培しています



材料(4人分)  
豚肉背ロースしゃぶしゃぶ用・200g 2袋  
コープ 緑豆もやし 1袋  
にら 1袋  
ぶなしめじ(少量) 1パック

〈スープ〉  
水 4カップ  
酒 大さじ2  
にんにく 2かけ  
鶏がらスープ 大さじ1  
うす口しょうゆ 小さじ1/2  
塩 小さじ1/2  
ごま油 少々  
中華そば 2袋  
あらびきしょうゆ 適宜

20分 1190円 290kcal 1.6g (1人分あたり)

作り方  
①豚肉は半分に切る。にらは5cmに切り、しめじは小房に分ける。にんにくは薄切りにする。  
②〈スープ〉の材料を煮立て、豚肉・にら・しめじ・もやしを加え煮る。  
③お好みであらびきしょうゆをふる。  
④メは中華そばを煮る。

シメは中華そば!

家庭料理  
研究会  
レシピ

マイルドな味わい  
食べやすい  
ソフトな食感

お! 声からの  
新発見

鉄分とカルシウムがとれる  
キャンディーチーズ

co-op 鉄分とカルシウムがとれる  
キャンディーチーズ

2種のナチュラルチーズ  
(ゴーダチーズ、チェダーチーズ)をブレンド  
クリーミーでコクのあるまろやかな味わい。2コで鉄分2.3mg、  
カルシウム220mgを摂取できる栄養機能食品です



ライスコロケ

材料(8コ分)  
ご飯 200g  
たまねぎ 1/4コ  
ピーマン 1コ  
塩・こしょう 各少々  
油 小さじ1  
トマトケチャップ 大さじ1と1/2  
CO-OP 鉄分とカルシウムがとれる  
キャンディーチーズ 8コ  
小麦粉 大さじ1  
たまご 1/2コ  
パン粉(細目) 1/3カップ  
揚げ油 適量  
パセリ 適量

25分 200円 120kcal 0.3g (1コ分あたり)

作り方  
①たまねぎ・ピーマンはみじん切りにする。  
②フライパンに油を熱し①を炒め、塩・こしょうする。  
③ご飯に②・ケチャップを混ぜ8等分し、チーズを包んで丸める。  
④小麦粉と溶き卵を混ぜたもの・パン粉の順に衣をつける。中温の油で揚げ、器に盛り、パセリを添える。

家庭料理  
研究会  
レシピ

## パパッと かんたん & 華やか パーティー メニュー



ぶりとブロッコリーの簡単炒め



れんこんとたらこの  
マヨサラダ



クリスマスツリーケーキ



ごちそうミートローフ

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。



## ぶりとブロッコリーの簡単炒め



パプリカを星型に抜いてクリスマスメニューにも♪

**大いけす育ちぶり(養殖)**  
長崎県・玄界灘の速い潮流にもまれながら育ったぶりは、ほど良く脂がのって、身が引き締まったおいしさ

手軽にほっこり  
**あったか**  
メニュー!



## なんきんの ほうとう風鍋

**材料(4人分)**  
豚肉もも切りおとし……150g  
なんきん……1/4玉  
うすあげ……1枚  
だいこん……4cm  
洋にんじん……1/2本  
ごぼう……1/4本  
白ねぎ……1本  
だし……5カップ  
みそ……大さじ3  
煮込みうどん……2食

**作り方**  
①豚肉はひと口大、なんきんは1.5cm厚さのひと口大に切る。うすあげは細切り、大根・にんじんは短冊切りにする。ごぼうは縦半分に切って斜め薄切りにする。白ねぎは白い部分は斜め切り、青い部分は小口切りにする。  
②鍋にだし・うすあげ・大根・にんじん・ごぼう・白ねぎの白い部分を入れ、柔らかくなるまで煮る。  
③豚肉・なんきんを加え少し煮て、みそ・うどんを加え煮込む。ねぎの青い部分を入れ火を止める。

12/22 冬至に「ん」が2つつくものを食べると  
病気にかかりにくくなるといわれています



パパッと

# かんたん & 華やかパーティー

20分 約 690円 250kcal 0.8g  
(1人分あたり)



**材料(2人分)**

コープス フードプラン  
大いけす育ちぶり……2切  
酒……小さじ1  
しょうゆ……小さじ1/2  
小麦粉……大さじ1/2  
ブロッコリー……1/4株  
パプリカ……1/4コ  
ホワイトマッシュルーム……3コ  
にんにく……1かけ  
オリーブ油……小さじ2  
塩……小さじ1/5  
こしょう……少々

**作り方**

- ①ぶりはひと口大に切り、下味をつけ約10分おき、水気をとる。ブロッコリーは小房に分け、パプリカはひと口大に切り、マッシュルームは4つに切る。にんにくは薄切りにする。
- ②ブロッコリーを耐熱皿に入れ、ラップをかけ、電子レンジ(500W)で約1分加熱する。
- ③ぶりに小麦粉をまぶす。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、ぶりを焼く。
- ④マッシュルーム・パプリカ・②を炒め、塩・こしょうで味を調える。

20分 約 810円 270kcal 1.1g  
(1人分あたり)



**材料(2人分)**

コープス フードプラン  
宇和清海育ち本鯛……2切  
塩……小さじ1/5  
小麦粉……小さじ2  
パプリカ(赤)……1/5コ  
パプリカ(黄)……1/5コ  
エリンギ……1本  
バター……15g

**作り方**

- ①鯛は塩をしてしばらくおき、水気をとる。パプリカは乱切り、エリンギは食べやすい大きさ、こまつなは4cmに切る。
- ②こまつなは耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で約2分加熱し、水気をしっかり絞る。(小松菜ソース)の材料をミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- ③鯛に小麦粉をまぶす。フライパンにバターを溶かし、鯛・パプリカ・エリンギを中弱火で焼く。
- ④(小松菜ソース)を電子レンジ(500W)で30～40秒温め、皿に敷き、③を盛りつける。

**(小松菜ソース)**

こまつな……80g  
牛乳……1/3カップ  
粉チーズ……大さじ1  
塩……ひとつまみ

## ごちそうミートローフ



40分 約 1160円 1500kcal 7.4g  
(全量あたり)



**材料(1枚分(20cm×25cm))**

合びきミンチ……400g  
塩……小さじ2/3  
こしょう……少々  
たまねぎ……1コ  
たまご……1コ  
パン粉……1/2カップ  
牛乳……大さじ3

**作り方**

- ①たまねぎはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分け、マッシュルームは3つに切る。さつまいもは5mm厚さの輪切り、れんこんは5mm厚さの半月に切る。パットに「くっつかないホイル」を敷く。
- ②ミンチに塩・こしょうを加え、粘りがでるまで混ぜる。たまねぎ・溶き卵・パン粉・牛乳を加えて混ぜ、パットに入れ平らにならす。
- ③(トッピング)の具材に小麦粉を薄くつけ、②に埋め込むようにのせ、表面全体に油をぬる。
- ④200℃に予熱したオーブンで、20～25分焼く。
- ⑤食べやすく切り、(ソース)を添える。

**(トッピング)**

ブロッコリー……1/6株  
ミニトマト……10コ  
ブラウンマッシュルーム……3コ  
さつまいも……50g  
れんこん……45g  
小麦粉……適量

油……適量  
CO-OP くっつかないホイル……適量

**(ソース)**

ケチャップ……大さじ3  
ウスターソース……大さじ1

お肉は平らに整えて！  
ミニトマトは小さいものを  
選ぶとかわいく仕上がるよ♪

## 鯛のムニエル小松菜ソース



**宇和清海育ち本鯛**  
愛媛の黒潮と自慢のエサが育んだおいしい本鯛。  
ぶりっとした食感で適度に脂がのり、旨みたっぷり

## クリスマス ツリーケーキ



**ふんわりスポンジケーキ**  
デコレーション用 プレーン6号(2枚スライス)

たまごをたっぷり使い、きめが細かく、ふんわりソフトな生地に焼き上げました



40分 約 1130円 2000kcal 0.6g  
(1台分あたり)

**材料(1台分)**

コープス ふんわりスポンジケーキ  
(18cm丸型)……1台

**作り方**

- ①スポンジは、1枚は直径13cm、もう1枚は直径10cmの丸型に切り抜く。切り抜いた残りは2cmの角切りにする。果物は5～6mm厚さの薄切りにする(いちごの半量は中に入れ、残りは飾り付けに使う)。
- ②生クリームに砂糖を加えて泡立て、(ホイップクリーム)を作る。角切りにしたスポンジに1/4の(ホイップクリーム)を混ぜる。
- ③皿に13cmのスポンジ・いちご・(ホイップクリーム)・10cmのスポンジ・いちご・(ホイップクリーム)の順に重ね、最後に②をのせ、ツリー型にする。
- ④残りの(ホイップクリーム)を全体に塗り、果物を飾る。あればチョコレート菓子や果物を添える。

**(ホイップクリーム)**

生クリーム……200ml  
砂糖……大さじ2

いちご……1パック  
シードレス(種なしぶどう)……8コ  
オレンジ……1/2コ  
キウイフルーツ……1/2コ

チョコレート菓子……適宜  
粉糖……適宜  
デコペンチョコ……適宜



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。