

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!

CO-OD RODE ネクスト100商品 ORIGINAL

佃煮づくりの食文化を未来へつなぐ 地元ならではの思いで 開発•誕生!

兵庫県産上乾 ちりめん(佃煮用)

いかなごの激減・高騰で、春の風物詩 「くぎ煮づくり」を手軽に楽しむことが 難しくなりつつある昨今。いかなごの 漁獲高が回復するまで、ちりめんを 使って食文化をつないでいこうと開 発がスタートし、誕生した一品です



動画をチェック/



. 150ml 150ml みりん…… しょうゆ・・・・・・ 50~60ml (お好みで量を調整) しょうが(細切り)

兵庫県産上乾ちりめん

材料(作りやすい分量)

メニューも 楽しもう!

① ちりめんを熱湯で2分ゆで、ざるに上げて水気をきる。

- ②鍋に〈A〉・①を入れて火にかける。沸騰したら (お好みでしょうがまたは山椒を加え)アルミホイルで落し ぶたをして中弱火で約15分煮る。
- ③しょうゆを加え、アルミホイルでふたをして煮汁 が少なくなるまで10~15分煮る。
- ④ざるに上げて煮汁をきり冷ます。





ープ。商品でつくりました!/



手軽に 食べられるところか

好きです!

●たまごスープ●淡路島産たまねぎのスーフ

たまごスープ

国産鶏卵を使用したチキンの 旨みがきいたスープです

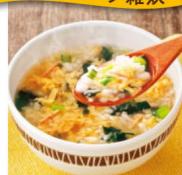
淡路島産たまねぎのスープ 淡路島産のたまねぎの 具在感が楽しめるスープです

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

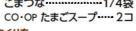


または山椒…



109 € 109 € 10 270 € 200 kcal € 1.3g

パックごはん・・・・・・ 1パック -----2カップ



- ①こまつなは1cm幅に切る。
- ②鍋に水・ごはん・こまつなを入れ、ごはんを ほぐしながら、約5分煮る。
- ③②にたまごスープを入れ、かき混ぜながら

モッツァレラチーズ入りオニオングラタンスープ

モッツァレラチーズ ………… CO·OP 淡路島産たまねぎのスープ·········· 4コ にんにく・・ パセリ(みじん切り)----

①バゲットを軽くトーストし、にんにくをこすり付 けて風味をつける。モッツァレラチーズは8枚 にスライスする。

②器にたまねぎのスープを入れて熱湯を注ぐ。

③②の上に、バゲット・モッツァレラチーズを交 互に重ねて入れ、200℃のオーブンでチーズ が溶けるまで焼き、仕上げにパセリを散らす。

https://cooking.coop-kobe.net/

○○○ このレシピは日本生活協同組合連合会のレシピです。

Webサイトでは他のレシピもたくさん掲載中!







※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、品切れの節はご容赦ください。







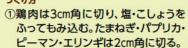


10 20 9 € 8 540 p 6 360 kcal 2 1.0 g

材料(2人分)

10 44 (Z /\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \
「鶏肉もも150g 塩・こしょう
塩・こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
たまねぎ1/2コ
パプリカ (赤)・・・・・・・1/4コ
ピーマン1コ
エリンギ1本
カシューナッツ(無塩)40g
油

〈合わせ調味料〉	
┌ 砂糖 ···································	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/2
酒	大さじ1
オイスターソース・	大さじ1/2
片栗粉	······/いさじ1/2



②(合わせ調味料)の材料を混ぜ合わ せる。

③フライパンに油を熱し、鶏肉を焼き、 取り出す。

④エリンギ・たまねぎ・パプリカ・ピー マンの順に炒める。③・〈合わせ調味 料〉・カシューナッツを加え、さっと絡 め合わせる。



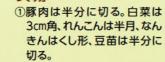
4) メは中華そばを加えて煮る。

បី 20១ 🌢 ស 400ฅ 👲 230 kcal 🗸 0.7 g

材料(2人分)	
豚肉しゃぶしゃぶ用・	100
はくさい	······1‡
れんこん	50
なんきん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	50
豆苗	······1/4
〈ドレッシング〉	

砂糖……小さじ1/2 しょうゆ……大さじ1/2 -----小さじ2 -----小さじ2

つくり方



②耐熱皿に白菜を敷き、豚肉・ れんこん・なんきんを並べ、 ラップをふんわりとかけて電 子レンジ(500W)で4~5分 加熱する。豆苗をのせてさら に1分30秒加熱する。

③〈ドレッシング〉の材料を混ぜ 合わせ、②に添える。



あんかけチャーハン

បី 20១ 🌢 ស 380ฅ 👲 450 kcal 🥒 1.9 g

材料(2人分)

A STATE OF THE PARTY OF THE PAR
「コープス サーモントラウト切身・・・・ 1切 塩・こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
塩・こしょう各少々
レタス2枚
白ねぎ······1/4本
「たまご······1コ
ご飯2杯分
塩小さじ1/6
しこしょう少々
ごま油大さじ1

〈あん〉	
┌水	1カップ
鶏がらスープ・・・・	小さじ1
オイスターソース	ス小さじ1
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ2
片栗粉	小さじ2

①サーモントラウトは下味をつけてしば らくおき、水気をとる。レタスは小さめ にちぎる。白ねぎはみじん切りにする。

②フライパンに小さじ1の油を熱し、 サーモントラウトを焼き、取り出す。骨 を取り除き、粗くほぐす。

③フライパンに残りの油を熱し、溶き卵 を入れ、半熟状になったらご飯を加え 炒める。②・白ねぎ・レタスを加えて炒 め合わせ、塩・こしょうで味を調える。 ※冷ご飯を使う場合は温めてから炒める

④小鍋に(あん)の材料を入れて火にか け、かき混ぜながらとろみがつくまで煮

⑤器に③を盛り、④をかける。



揚げないごま団子

💟 25分≤n 230円 🌢 120 kcal 🝼 0.0 g



材料(6コ分)	
「白玉粉	80g
砂糖	·······80g ······大さじ1と1/2
	70mℓ~

こしあん-----80g

- いりごま(白)……・大さじ4 - ごま油………小さじ1

①あんは6コに丸める。ごまに油をふる。

②白玉粉に砂糖を混ぜ、水を少しずつ加 えよくこね、6等分にして、あんを包む (生地が固い時は、耳たぶぐらいの固 さを目安に少しずつ水を加えて調整)。

③沸騰したたっぷりの湯に②を入れ、浮 き上がってきたら約3分ゆでて冷水に とる。

④①のごまをまぶして天板に並べ、オー ブントースターで4~5分焼く(予熱な し800Wの場合)。

_ えびと菜の花のたまご炒め

15 # ● # 630m ● 150 kcal ~ 0.4g (きくらげの戻し時間を除く) (1人分あたり)

て サーモントラウト(養殖・解凍)切身 ほどよい脂のりで旨みたっぷり。クセのない

味わいで、いろんな料理に使えます

材料(2人分)

	7イガー6尾
たまご・・・・	·····1
菜の花・・・・	·······1/2袋(65g)
ミニトマト	3 3
乾燥きく	5げ5g
	大さじ1
	-プ小さじ1/3
塩・こしょ	う

①えびは殻と背わたを除く。菜の花 は4cm、ミニトマトは半分に切る。 きくらげは水で戻し、2cm角に切る。

②フライパンに油小さじ1を熱し、溶 き卵を加え、手早く大きくかき混 ぜてやわらかめの炒り卵を作り、取 り出す。

③残りの油をたし、菜の花・きくらげ・ えび・ミニトマトを順に加えて炒め、 鶏がらスープを加える。②を戻し 入れ、塩・こしょうで味を調える。



