人気のコープ商品でつくりました!

若竹煮

Coop's

岩手県田老の芯付き塩わかめ

対象商品のわかめのご購入で
1パックにつき3円が

岩手県田老町漁協に寄付され、わかめが育つための環境づくりに役立てられます

対象期間：3/4(金)～6/16(木)

葉のやわらかな食感と芯のほどよい歯ごたえ!

だしのとり方

水カップ2と1/2に
CO-OP かつお風味わいだしパック
1コを入れ火にかけ、
沸騰後中火で7～8分煮出す

ふきの板ずりの仕方

ふきに塩をまぶして、まな板の上で転がします。アクが抜けやすく、色よくゆでで上がります。

家庭料理研究会 制作レシピ

30分 約570円 | 61 kcal 0.9g (1人分あたり)

材料(2人分)

- たけのこホール(水煮)…150g
- ふき……1本
- コープス 岩手県田老の芯付き塩わかめ……15g
- だし……1カップ
- みりん……大さじ1
- 酒……大さじ1
- うす口しょうゆ……大さじ1/2
- 木の芽……適量

つくり方

①たけのこは穂先はくし形、根元は1cm厚さに切る。ふきは鍋に入る長さに切り、塩をふって板ずりする。色よくゆでて皮をむき、5cmに切る。わかめは塩抜きし、食べやすく切る。

②鍋にだしと調味料を入れ、たけのこを煮る。煮立ったら弱火にし、約15分煮る。

③ふき・わかめを加え、さっと煮て火を止める。そのままおいて味を含ませる。

④器に盛り、木の芽をのせる。

声からの新発見

レンジでできるのに味が良い。あんこでくるんでおはぎにしたりする

CO-OP おいしい赤飯

国産もち米・北海道産小豆を使用した
ふっくらとしたソフトな食感の赤飯です

赤飯の3色おはぎ

10分 約290円 | 310 kcal 0.1g (1コ×3種あたり)

家庭料理研究会 制作レシピ

材料(6コ分)

CO・OP
- おいしい赤飯……1パック
- 粒あん……120g

コープス
- 丁寧焙煎なめらかきな粉……小さじ2
- 青のり……小さじ1

つくり方

①赤飯は電子レンジ(500W)で約2分加熱し、6コに分けて丸める(できあがりの大きさをそろえるために、あんのおはぎ用は少なめに分ける)。

②粒あんは40gを2コ、10gを4コ丸めておく。

〈あんのおはぎ〉

③ラップの上に40gのあんを広げて赤飯を包み、丸く形をととのえる(2コ作る)。

〈きな粉と青のりのおはぎ〉

④ラップの上に赤飯を広げて10gのあんを包み丸く形をととのえる(4コ作る)。ラップを外し、きな粉と青のりを2コずつまぶす。

家庭料理研究会 制作レシピ

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、品切れの節はご容赦ください。

CO-OP おいしく、楽しく、食で健康づくり

コープCooking 3月号 2022年

coop next 100

しあわせ お花見に お祝いに 春色メニュー

フルーツサンド

彩り野菜と鶏肉のヤンニョム風

春色おにぎり

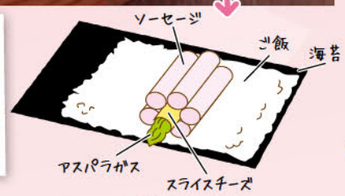
ぶりのさくさく磯辺揚げ

かつおのたたきの春サラダ

ビーフステーキ フレッシュトマトソース

お花見に お祝いに

しあわせ春色メニュー



春色おにぎり

家庭料理研究会 動作レシピ

90分 約1210円

材料(8本分)

- ご飯……茶碗4杯分(600g)
- 焼き海苔……4枚
- クッキングシート(25cm幅)……1.8m

〈鮭あらほぐしとスナップえんどう〉

170 kcal 0.6g (1本分あたり)

- コープス 焼き鮭あらほぐし……30g
- スナップえんどう……6本

〈ピリ辛豚ミンチとにんじん〉

270 kcal 1.3g (1本分あたり)

- 豚ミンチ……80g
- にんにく(すりおろし)……1かけ分
- 砂糖……大さじ1/2
- しょうゆ……小さじ1
- 酒……小さじ1
- 豆板醤……小さじ1
- ごま油……小さじ1
- 洋にんじん……40g
- 塩……ひとつまみ

〈炒り卵とほうれん草〉

230 kcal 0.9g (1本分あたり)

- たまご……2コ
- 砂糖……小さじ1
- 塩……ひとつまみ
- ほうれん草……1/3袋
- しょうゆ……小さじ1
- かつおパック……1袋(2.5g)

〈ソーセージとアスパラチーズ〉

240 kcal 1.3g (1本分あたり)

- CO・OP おさかなソーセージ……5本
- アスパラガス……1本
- スライスチーズ……1枚

つくり方

①〈鮭あらほぐしとスナップえんどう〉
鮭あらほぐしはそのまま使用する。スナップえんどうはゆでる。

②〈ピリ辛豚ミンチとにんじん〉
ミンチ・にんにく・調味料・油を混ぜ合わせ、途中で2～3回混ぜながら、電子レンジ(500W)で約2分加熱する。にんじんは4cmのせん切りにし、塩をふりしばらくおいて水気を絞る。
★ミンチは熱いとやわらかいので、冷ますと巻きやすくなります

③〈炒り卵とほうれん草〉
小鍋に卵・砂糖・塩を混ぜ合わせ、4～5本の菜箸で混ぜながら加熱し、しっとりした炒り卵を作る。ほうれん草はゆでて4cmに切り、しっかり水気を絞ってしょうゆ・かつおを混ぜ合わせる。

④〈ソーセージとアスパラチーズ〉
ソーセージ・アスパラ・チーズは半分に切り、アスパラはゆでる。
★アスパラをチーズで巻き、まわりをソーセージでかこみ花形を作ります

⑤クッキングシートに半分に切った海苔をのせる。ご飯を広げ、①～④をそれぞれのせて巻き(各2本ずつ作る)、半分に切る。

ビーフステーキ フレッシュトマトソース

25分 約1960円 550 kcal 1.3g (1人分あたり)

家庭料理研究会 動作レシピ

材料(2人分)

- 牛肉ロースステーキ用……2枚
- 塩……ひとつまみ
- こしょう……少々
- にんにく……1かけ
- 油……大さじ1/2
- トマト(中)……1コ
- アスパラガス……2本

〈マッシュポテト〉

- じゃがいも……1コ
- バター……5g
- 牛乳……大さじ2
- 塩・こしょう……各少々

- ウスターソース……大さじ1
- レモン汁……大さじ1
- 砂糖……ひとつまみ
- ベビーリーフ(小)……1袋

つくり方

①牛肉は筋を切り、塩・こしょうをする。にんにくは薄切りにする。トマトは1cm厚さで4枚の輪切りにし、残りは1cm角に切ってウスターソース・レモン汁・砂糖と合わせソースにする。

②アスパラは4cmに切りゆでる。じゃがいもはひと口大に切ってゆで、柔らかくなったらお湯を捨て水分をとばす。バター・牛乳・塩・こしょうを加え、弱火でつぶしながら〈マッシュポテト〉を作る。

③フライパンに油・にんにくを入れ弱火で炒め、香りが出たら取り出す。牛肉の両面を焼いて取り出し、続けてトマトを焼く。

④器にベビーリーフ・マッシュポテト・アスパラ・③を盛り、ソースを添える。

かつおのたたきの春サラダ

20分 約840円 300 kcal 0.5g (1人分あたり)

家庭料理研究会 動作レシピ

材料(2人分)

- かつおたたき……150g
- 新たまねぎ……1/2コ
- 洋にんじん……1/4本
- スナップえんどう……6本
- フリルレタス……1袋
- レモン(輪切り)……1枚

〈ドレッシング〉

- 添付のたれ……小さじ1/2
- マヨネーズ……大さじ3
- にんにく(すりおろし)……小さじ1/4
- レモン汁……大さじ1

つくり方

①かつおは7mm厚さに切る。たまねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。スナップえんどうはゆでて開く。フリルレタスは食べやすい大きさにちぎる。レモンの輪切りは、8等分のいちょう切りにする。

②器にレタスを敷き、たまねぎ・にんじんを混ぜ合わせて盛り、かつおを並べる。スナップえんどう・レモンを彩りよくのせる。

③〈ドレッシング〉を混ぜ合わせ、添える。

ぶりのさくさく磯辺揚げ

20分 約840円 530 kcal 0.9g (1人分あたり)

家庭料理研究会 動作レシピ

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
- 塩……小さじ1/5
- 天ぷら粉……大さじ1/2
- なんきん……70g
- れんこん……50g
- アスパラガス……2本
- 塩……ひとつまみ

〈衣〉

- 天ぷら粉……大さじ3
- 冷水……大さじ3
- 青のり……小さじ2
- マヨネーズ……小さじ2
- 揚げ油……適量

つくり方

①ぶりはひと口大のそぎ切りにし、塩をしてしばらくおき水気をとる。なんきんは7mm厚さのくし形切り、れんこんは7mm厚さの半月切り、アスパラは5cmの斜め切りにする。

②〈衣〉を混ぜ合わせる。

③中温の油でなんきん・れんこん・アスパラを素揚げにし、塩をふる。ぶりに天ぷら粉をまぶし〈衣〉をつけ揚げる。

Coop's フードプラン 大いけす育ちぶり(養殖)
通常の約50倍の大いけすで育った、ほどよい脂のりで身の締まりが良いぶりです

彩り野菜と鶏肉のヤンニョム風

25分 約660円 560 kcal 2.1g (1人分あたり)

家庭料理研究会 動作レシピ

材料(2人分)

- 鶏肉もも……1枚
- 酒……大さじ1
- 塩・こしょう……各少々
- 片栗粉……大さじ2
- ブロッコリー……1/4株
- 長いも……80g
- パプリカ(赤)……1/4コ

〈ヤンニョムだれ〉

- しょうが(すりおろし)……1/2かけ分
- にんにく(すりおろし)……1/2かけ分
- コチュジャン……大さじ1と1/2
- ケチャップ……大さじ1/2
- 砂糖……小さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- 酒……小さじ1
- ごま油……大さじ1
- いりごま(白)……小さじ1

つくり方

①鶏肉はひと口大に切り、酒・塩・こしょうをもみこみ、片栗粉をまぶす。ブロッコリーは小房に分け、長いもは7mm厚さの半月切り、パプリカは乱切りにする。

②ブロッコリーを耐熱容器に入れ、ラップをかけ、電子レンジ(500W)で約1分加熱する。

③フライパンに油を熱し、鶏肉の両面を焼く。長いも・パプリカを加え炒める。

④②・〈ヤンニョムだれ〉を加え炒め、白ごまをふる。

フルーツサンド

20分 約870円 880 kcal 1.5g (全量あたり)

家庭料理研究会 動作レシピ

材料(作りやすい分量)

- コープス 熟成ロイヤル サンドイッチ用(10枚切)……4枚
- デコポン……1/3コ
- キウィフルーツ……1コ
- いちご……6コ

〈ホイップクリーム〉

- 生クリーム……1/2カップ
- 砂糖……大さじ1

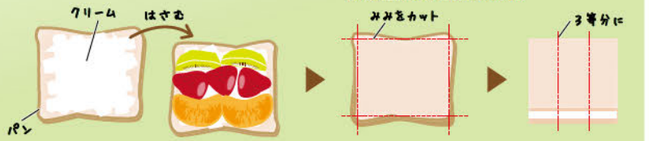
つくり方

①デコポンは皮を除き、実を取りだす。キウィは縦四等分のくし形に切る。

②生クリームに砂糖を加え、固めに泡立て〈ホイップクリーム〉を作る。

③パン4枚の片面に②を厚く塗る。キウィ・いちご・デコポンの順に並べたものを2枚作り、残りの2枚ではさむ。

④耳を切り落として縦三等分にし、断面を上にして器に盛る。



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。