

旬のおさかな Cooking

いか

旬の野菜と合わせて煮付けてどうぞ



いかのさっと煮

🕒 15分 🍃 約 540円 🔥 96 kcal ⚡ 1.2g (1人分あたり)

材料(2人分)
いか(輪切り).....120g
しょうが.....1/2かけ

〈調味料〉
砂糖.....小さじ2
うすくちしょうゆ.....小さじ2
酒.....大さじ2
水.....大さじ3
オクラ.....3本
ミニトマト.....6コ

- つくり方
①しょうがは細切り、オクラは斜め切りにする。
②小鍋に〈調味料〉を煮立て、いか・しょうがを入れ、強めの中火で約1分煮て、いかの色が変わったら取り出す。
③②の鍋に水大さじ3を加え、オクラ・ミニトマトをさっと煮る。



Point!

旬は5~9月

剣先いか
甘みが強く、「夏いか」ともよばれています。
お造りで食べるのがおすすめ

するめいか
体色が鮮やかな茶色のものが鮮度が良く、おすすめです。
煮ものや炒めもの、フライなどに

人気の
コープ商品でつくりました!!



お! 声からの新発見

凍らせてシャーベットにしてもほどよくやわらかく食べやすい



CO-OP わいわいスティックゼリー
グレー味 オレンジ味 青りんご味
CO-OP るんるんスティックゼリー
イチゴ味 グレー味 ピーチ味

フルーティーなスティックタイプのゼリー
果汁20%を使用したフルーティーなおいしさ。
ぶるぶる、ちゅるんとした食感が楽しく子どものおやつにぴったり

ゼリー de シャーベット



わいわいゆるゆる♪
シャリッシャリ♪
凍らせておいしい
シャーベット☆

🕒 15分 🔥 18 kcal ⚡ 0.02g (1コ分あたり)
冷やし固める時間を除く

材料(約12コ分)
CO-OP わいわいスティックゼリー.....6本
CO-OP るんるんスティックゼリー.....6本

- つくり方
①わいわいスティックゼリー、るんるんスティックゼリーは袋から取り出し、それぞれ約1.5cmの長さに切る。
②製氷皿やシリコン型にスティックゼリーを敷き詰め、冷凍庫で冷やす。
③1~2時間後、固まり始めたらラップなどをかけて上からぎゅっと押さえて型となじませ、再び冷凍庫に入れて凍らせる。
④シャーベットが固まったら型から外す。

CO-OP このレシピは日本生活協同組合連合会が集約した組合員さんが作ったレシピです。

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。



おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking

7月号



時短・簡便

レンジで炊飯器で火いらずごはん

ツナの簡単冷や汁うどん

レンジで調理するだけ



炊飯器でパエリア風

お米と一緒に炊くだけ



レンジで夏野菜麻婆

レンジで調理するだけ



炊飯器でパエリア風



15分 約1370円 420kcal 1.0g
米の浸水・炊飯時間を除く (1人分あたり)



材料(4人分)
米……………2合 (B)
水……………250ml にんにく(すりおろし)……………1かけ分
トマト缶……………1/4缶
白ワイン……………大さじ2
チキンコンソメ(砕く)……………1コ
塩……………ひとつまみ カレー粉……………小さじ1
白ワイン……………大さじ1 塩……………ひとつまみ
鶏肉もも……………1/2枚 こしょう……………少々
たまねぎ……………1/4コ レモン(くし形)……………4切
アスパラガス……………4本
パプリカ(赤)……………1/4コ

作り方

- ①米は洗って分量の水に30分以上浸ける。
- ②シーフードミックスは塩・白ワインで下味をつける。鶏肉は1.5cm角、たまねぎは粗みじん切り、アスパラは5~6cmに、パプリカは1cm幅に切る。
- ③炊飯器に①と(B)を入れて軽く混ぜ、(A)のをせて炊く。
- ④皿に盛り、レモンを添える。



お米と一緒に炊くだけ

〈冷凍〉 **Capri**
鮮度まるごと凍結シーフードミックス(えび・いか・ほたて)
パラ凍結なので、必要な量だけ取り出せて便利。お好み焼きや炒め物などにもどうぞ

20分 約400円 170kcal 1.9g
(1人分あたり)



レンジで夏野菜麻婆

材料(2人分)
豚肉ミンチ……………80g
なす……………1本
ズッキーニ……………1/2本
パプリカ(赤)……………1/4コ

〈A〉
水……………1/4カップ
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
砂糖……………小さじ2
酒……………小さじ2
みそ……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1
鶏がらスープ……………小さじ1/2
豆板醤……………小さじ1/2
片栗粉……………小さじ2
青ねぎ(小口切り)……………1本

レンジで調理するだけ

- 作り方
- ①なす・ズッキーニは長めの乱切り、パプリカは1cm幅に切る。
 - ②耐熱容器にミンチ・(A)を入れ、よく混ぜ合わせる。①を加え全体を混ぜ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(500W)で約4分加熱する。
 - ③全体を混ぜ、再びラップをふんわりとかけて、さらに3~4分加熱する。
 - ④器に盛り、青ねぎを散らす。



レンジで調理するだけ



レンジで調理するだけ

レンジで豚キムチ

15分 約290円 140kcal 1.3g
(1人分あたり)



材料(2人分)
豚こま切り……………100g
しょうゆ……………小さじ1/5
みりん……………小さじ1
はくさいキムチ……………100g
にら……………1/2束

作り方

- ①耐熱皿に豚肉をほぐし入れ、しょうゆ・みりんの下味をつける。にらは4cmに切る。
- ②①の豚肉が入った耐熱皿に、キムチ・にらを順に重ねる。
- ③ラップをふんわりとかけて電子レンジ(500W)で4~5分、豚肉に火が通るまで加熱する。
- ④全体を混ぜ合わせる。

レンジで! 炊飯器で! 時短・簡便! 火いらずごはん

10分 約1620円 370kcal 1.3g
米の浸水・炊飯時間を除く (1人分あたり)



材料(4人分)
CO-OP 鹿児島県産うなぎ蒲焼……………1/2尾
米……………2合
水……………2と1/3カップ

〈調味料〉
うなぎのたれ(添付)……………1袋
酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
乾燥ごぼう……………20g

〈薬味〉
三つ葉……………1/2束
きざみ海苔……………適量
いりごま(白)……………適量
練りわさび……………適量
お茶……………適量

- 作り方
- ①米は洗って分量の水に30分以上浸け、(調味料)と食べやすく折った乾燥ごぼうを加え炊く。
 - ②うなぎ・三つ葉は、1cm幅に切る。
 - ③ご飯が炊きあがったら、うなぎを加え約10分蒸らす。
 - ④器に盛り、半量の三つ葉をのせ、残りの三つ葉・海苔・ごま・わさびを別の器で添える。

炊いてのせるだけ



CO-OP 鹿児島県産うなぎ蒲焼
じっくり白焼きしてしっかり蒸しているの、皮はパリッ、身はふっくら♪

15分 約360円 320kcal 3.3g
だしを冷やす時間を除く (1人分あたり)



ツナの簡単冷や汁うどん

材料(2人分)
CO-OP 本場さめきうどん(冷凍)……………2食
ツナ缶(水煮)……………1缶(70g)
きゅうり……………1/2本
塩……………少々
みそ……………大さじ2
だし……………1と1/2カップ
すりごま(白)……………大さじ2
大葉……………5枚
みょうが……………1本

作り方

- ①きゅうりは小口切りにし、塩をふりししばらくおいて水気を絞る。大葉は細切り、みょうがは縦半分に切り斜め薄切りにする。
- ②みそをだしで溶き、ツナ(汁ごと)・きゅうり・すりごまを加えて冷やす。
- ③うどんは袋の表示通りに電子レンジで加熱し、冷水で冷やし、しっかりと水気をきる。
- ④器にうどんを盛り、②をかけ、大葉・みょうがをのせる。

レンジで調理するだけ



〈冷凍食品〉 CO-OP 本場さめきうどん
茹でたてのおいしさそのまま! コシがあり、のどごしの良いうどんです



キウィのクリームチーズサンド

15分 約380円 310kcal 0.3g
冷やす時間を除く (全量あたり)



材料(作りやすい分量)
サンゴールドキウィ(黄)……………1コ
キウィフルーツ(緑)……………1コ
クリームチーズ……………50g
砂糖……………小さじ2

作り方

- ①キウィは、それぞれ4等分の輪切りにする。
- ②クリームチーズを柔らかくし、砂糖を加え混ぜる。(柔らかくし過ぎるとサンドしづらくなります)
- ③黄色と緑色のキウィを2枚1組にし、②をはさみ、ラップで包んで冷やす。
- ④③をいちょう切りにする。