



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

コープクッキング



※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。

コ-プCooking

2022年





15 n 660n 6410 kcal 21.0g



米------1枚 水 ……1と3/4カップ ぶなしめじ(少量) 鶏肉もも-----150g

うす口しょうゆ…大さじ1 ごぼう………1/4本

みりん……小さじ1 塩……小さじ1/5 洋にんじん ……1/4本

酒······大さじ1 枝豆(冷凍)······100g

つくり方

①米は洗って分量の水に30分以上浸ける。

②鶏肉は1.5cm角に切り、〈A〉をもみ込む。うすあげは 縦半分に切り細切り、しめじはほぐす。にんじんは細切 り、ごぼうは縦半分に切り斜め薄切りにする。枝豆は 解凍してさやから出す。

③①の上に鶏肉を調味料ごと入れ、うすあげ・しめじ・に んじん・ごぼうを平らにのせて炊く。

④炊きあがったら枝豆を加えて、混ぜ合わせる。



● 健康熟成鶏 もも肉 特許取得の熟成工程でやわらかく

ジューシーに仕上げました

りんごのキャラメリゼ アイスクリーム添え

💟 25អ 🌢 ស 260円 🌢 170 kcal 🥒 1.9g

料(2人分)	2
豚こま切り100g	1
だいこん2cm	
学1-41%41/6本	

洋にんじん……1/6本 ごぼう……10cm 白ねぎ······5cm こまつな.....50g

豚汁

水------2と1/2カップ だしパック ……1パック

みそ……大さじ1と1/2 しょうが(すりおろし) ------適宜

だいこんはいちょう切り、にんじんは半月切 り、ごぼう・白ねぎは斜め薄切り、こまつな は4cmに切る。

②鍋に水とだしパック、こまつな以外の材料 を入れ中火で7~8分煮る。こまつなを加 えさっと煮て、だしパックを取り出し、みそ を煮汁で溶き入れる。

③器に盛り、おろししょうがをのせる。

15 9 ● 9 590 P ● 290 kcal ~ 0.2s

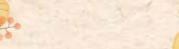


ミント------適宜

つくり方 ……1コ ①りんごは皮つきのまま、16等分のくし 形に切る。

砂糖・・・・・・・・・大さじ4 ②フライパンにバターを溶かし、りんご を炒める。砂糖・水を加えて煮詰める。

アイスクリーム……適量 ③皿に盛り残った煮汁をかけ、アイスク リームを添える。あればミントを飾る。

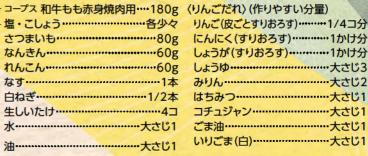




秋の野菜たっぷり焼肉



材料(2人分(りんごだれは作りやすい分量))



つくり方

①牛肉は塩・こしょうする。さつまいも・なんきん・れんこんは7mm厚さに切る。な す・白ねぎは1cm厚さの斜め切りにする。

②耐熱皿にさつまいも・なんきん・れんこんを並べ、水をふり、ラップをふんわりと かけ、電子レンジ(500W)で2分~3分加熱する。

③耐熱容器にくりんごだれ〉の材料を入れ、よく混ぜ合わせ、ラップをふんわりとか け、電子レンジ(500W)で約2分30秒加熱する。

④ホットプレートに油を熱し、牛肉・野菜・しいたけを焼き、(りんごだれ)を添える。

りんごだれは冷蔵庫で 約1週間保存できます

※「りんごだれ」は、はちみつを 使用しているので一歳未満の 乳幼児には与えないでください。





🚺 20分 🌢 ស 610円 🔶 250 kcal 🥒 1.0 g

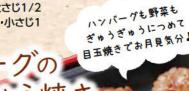
A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH	(1人分のにり)	
<mark>材料(2人分)</mark> - 秋さけ····································	·················2切 ············ひとつまみ	(
さつまいも	·····································	(
油·······	大さ じ1	(
(A) - だし····································		

①さけはひと口大のそぎ切りにし、塩をふりしばらくおき、水気をとる。

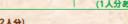
②なす・さつまいもは1cm幅の輪切りにする。さつまいもは電子 レンジ(500W)で約1分加熱する。

③〈A〉の材料を混ぜ合わせる。

④フライパンに油を熱し、野菜・さけを焼く。 熱いうちに〈A〉に浸け、味をなじませる。







10 25 % ● 10 600 M ● 530 kcal 2 1.9 g

材料(2人分)	
- 合びきミンチ·······180g	たまご・・・・・・2
塩ひとつまみ	
こしょう少々	
ナツメグ適宜	「ケチャップ大さじ1
- ナツメグ···················適宜 たまねぎ·········1/2コ	ウスターソース小さじ
パン粉············1/4カップ 牛乳·······大さじ1と1/2	ケチャップ大さじ1/2
十孔	「ぽん酢・・・・・・・・・・大さじ1
なんきん80g	だいこんおろし30
エリンギ1/2パック	12012108550 301

①たまねぎはみじん切りにし、ラップをふんわりとかけて、 電子レンジ(500W)で約2分加熱して冷ます。なんきん は8mm厚さのくし形に、エリンギは縦に切る。

②ミンチに塩・こしょう、あればナツメグを加え、粘りが出る まで混ぜる。①のたまねぎ・パン粉・牛乳を加えて混ぜ、 6等分し丸く成形する。

③ホットプレートに油を熱し、②・野菜を焼く。卵を割り入れ 目玉焼きを作る。

④3種の〈ソース〉を添える。

ミニトマト6コ