

旬のおさかな Cooking

赤かれい

クセの少ない身質で10〜3月が旬



家庭料理研究会 レシピ

かれいと小松菜の煮付け

15分 約 570円 240kcal 3.0g (1人あたり)

- 材料(2人分)
- 赤かれい.....2切
 - 水.....1カップ
 - 砂糖.....大さじ1
 - しょうゆ.....大さじ2
 - 酒.....大さじ3
 - みりん.....大さじ1
 - しょうが.....1かけ
 - こまつな.....80g

- つくり方
- ①かれいは、皮に切れ目を入れる。しょうがはせん切り、こまつなは4cmに切る。
 - ②小さめのフライパンに水と調味料・しょうがを煮立て、かれいを加える。
 - ③落としぶたをして、中火で約8分煮て器に盛る。
 - ④残った煮汁でこまつなをさっと煮て、③に添える。

Point! おすすめの食べ方
煮付けでどうぞ♪
から揚げや
ムニエルなどにも。

下ごしらえのポイント

- 飾り包丁を入れる
魚の皮側に切れ目を入れることで、皮が破れにくくなり身に味が染みやすくなります
- 調味料の比率
酒3:しょうゆ2:砂糖1:みりん1 がおすすめです

落としぶたをする

ペーパータオルで代用すると蒸気を吸い上げ、身にしっかりと味がつき崩れにくくなるので身がやわらかい魚の煮付けにはおすすめです

人気の コープ商品でつくりました!!



CO-OP ミックスキャロット
国産にんじんに7種のフルーツをミックス素材の味を生かしています

ミツキャラホットケーキ



- 材料(4枚分)
- ホットケーキミックス.....1袋(200g)
 - たまご.....1コ
 - CO-OP ミックスキャロット.....3/4カップ(150ml)
 - 油.....適宜
- つくり方
- ①ボールに卵とミックスキャロットを入れて泡立器でよく混ぜ、ホットケーキミックスを入れ、混ぜ合わせる。
 - ②フライパンを中火で熱し、ぬれぶきんの上で少し冷ます。
 - ③フライパンを火に戻し、丸く焼くため、やや高め(20cmくらい)から生地を流し入れる。
 - ④弱火で約3分焼き、プツプツと泡が出てきたら裏返して約2分焼き、火が通ればできあがり。

CO-OP このレシピは日本生活協同組合連合会のレシピです。



お! 声からの新発見
本当においしくて何度もリピートします!

九州の芋けんぴ 九州の塩けんぴ
南九州産の黄金千貫芋を使用。スティック状にカットして揚げ、砂糖で味付け。カリッとした食感で、昔から親しまれている素朴な味わいです。

アレンジを楽しもう♪



お好みのアイスを添えて! 溶かしたチョコを手けんぴにかき混ぜて冷やして!

CO-OP
おいしく、楽しく、食で健康づくり
コブCooking

10月号 2022年

深まる秋の彩りレシピ



Autumn Recipe

家庭料理研究会 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ブ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!
コブクッキング 検索
https://cooking.coop-kobe.net/ 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。



ワンポイント
揚げ焼きするときは
フライパンに深さ1~2cmの油で
片面ずつ色づくまで
触らないようにしましょう

ぶりのカツレツ マヨぼんソース

20分 約 860円 470kcal 1.2g (1人分あたり)



材料(2人分)
ぶり……………2切 きゃべつ……………100g
塩……………小さじ1/6 トマト(小)……………1/2コ
こしょう……………少々 きゅうり……………1/3本
小麦粉……………小さじ2 <マヨぼんソース>
たまご……………1/2コ マヨネーズ……………大さじ2
パン粉……………1/2カップ ぼん酢……………小さじ2
揚げ油……………適量

作り方
①ぶりは塩・こしょうをし、しばらくおき水気をとる。きゃべつはせん切り、トマトはくし形、きゅうりは斜め薄切りにする。
②ぶりに小麦粉・溶きたまご・パン粉をつける。中温(170℃)の油で揚げ焼きにする。
③マヨネーズ・ぼん酢を混ぜ合わせ(マヨぼんソース)をつくる。
④②を食べやすい大きさに切り皿に盛り、野菜・③を添える。

ポークソテー アップルジンジャーソース

25分 約 930円 390kcal 0.8g (1人分あたり)



材料(2人分)
豚肉背ローストカツ用…2枚 <アップルジンジャーソース>
塩……………小さじ1/6 りんご……………1/4コ
こしょう……………少々 たまねぎ……………1/8コ
小麦粉……………小さじ1 しょうが(すりおろし)…1/2かけ
れんこん……………60g 白ワイン……………大さじ2
三度豆……………6本 みりん……………大さじ1
舞茸……………1/2パック 鶏がらスープ……………小さじ1/3
塩……………少々 オリーブ油……………小さじ2

作り方
①豚肉は筋を切り、塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。れんこんは4mm厚さの輪切り、三度豆は半分に切り、舞茸はほぐす。
②りんごは半量は1cmの角切り、残りはすりおろす。たまねぎは粗みじん切りにする。
③フライパンに油小さじ1を熱し、豚肉を両面焼き器に盛り、続けてれんこん・三度豆・舞茸を焼き、塩をふり豚肉に添える。
④フライパンを軽くふき、油小さじ1をたし、りんごの角切り・たまねぎを炒める。りんごのすりおろし・しょうが・白ワイン・みりん・鶏がらスープを加え、少し煮詰めて(アップルジンジャーソース)を作る。
⑤③に④をかける。



ワンポイント
りんごやしょうがは空気に触れると
茶色く変色してしまうので
調理の直前にすりおろしましょう



茎にも栄養があるので
捨てずに使いましょう

ブロッコリーのクリームチーズ和え

10分 約 250円 100kcal 0.6g (1人分あたり)



材料(2人分)
ブロッコリー……………1/2株
クリームチーズ……………40g
しょうゆ……………小さじ1
みりん……………小さじ1/2
かつおパック……………1パック

作り方
①ブロッコリーは小さめの小房に分け、ゆでて冷ます。クリームチーズは約1cm角に切る。
②耐熱容器にしょうゆ・みりんを入れ、電子レンジ(500W)で約10秒加熱し、かつおを混ぜる。
③①・②を和え、器に盛る。

秋野菜のドリア

30分 約 690円 540kcal 1.6g (1人分あたり)



材料(2人分)
鶏肉もも……………100g パター……………10g
塩・こしょう……………各少々 小麦粉……………大さじ1
たまねぎ……………1/4コ 牛乳……………1カップ
さつまいも……………50g チキンコンソメ……………1/2コ
れんこん……………50g 塩・こしょう……………各少々
ぶなしめじ(少量)……1/2袋 ご飯……………200g
ブロッコリー……………1/4株 ミックスチーズ……………40g

作り方
①鶏肉は2cm角に切り、塩・こしょうをする。たまねぎは薄切り、さつまいも・れんこんは5~6mm厚さの半月切り、しめじはほぐし、ブロッコリーは小房に分ける。
②フライパンにバターを溶かし、鶏肉を炒め、たまねぎ・さつまいも・れんこん・しめじを加えて、火が通るまで中弱火で炒める。小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。牛乳・コンソメ・ブロッコリーを加えて、とろみがつくまで煮て、塩・こしょうで味を調える。
③耐熱容器にご飯を入れて②をかけ、チーズをのせて、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



炒めるときは焦げやすいので
火加減に注意しましょう



きのこの種類は
お好みでアレンジOK!

きのこことベーコンのペペロンチーノ

15分 約 310円 150kcal 0.8g (1人分あたり)



材料(2人分)
ベーコン……………2枚 オリーブ油……………大さじ1
ぶなしめじ(少量)……1/4袋 白ワイン……………大さじ1/2
舞茸……………1/2パック 塩……………小さじ1/6
えのき茸(少量)……1/2袋 しょうゆ……………少々
生しいたけ……………2枚 パセリ……………適宜
にんにく……………1かけ 鷹の爪……………1/2本

作り方
①ベーコンは1cm幅に切る。しめじ・舞茸は小房に分ける。えのきは半分に切り、根元をほぐす。しいたけは薄切りにする。にんにくはみじん切り、鷹の爪は小口切りにする。
②フライパンに油・にんにく・鷹の爪を入れ、弱火で炒める。香りがでたら、ベーコン・きのこ・白ワインを加え炒め、塩・こしょうで調味する。
③器に盛り、ちぎったパセリを散らす。

まるごとスイートポテト

40分 約 340円 750kcal 0.5g (全量あたり)



材料(1本分)
さつまいも……………1本 卵黄……………1/2コ分
砂糖……………20g 黒いりごま……………適量
卵黄……………1/2コ分
バター……………15g
生クリーム……………大さじ1

作り方
①さつまいもは、ラップに包み電子レンジ(500W)で5~6分やわらかくなるまで加熱する。
②①を縦半分に切り中身をくり抜き、熱いうちにつぶす。砂糖・卵黄・バター・生クリームを加え、なめらかになるまで混ぜる。
③さつまいもの皮の中に②を詰め、卵黄を塗り黒ごまをふる。180℃に予熱したオーブンで約20分焼く。



温かくても、冷たくしても
素朴な甘みが楽しめます♪

