

旬のおさかな Cooking

身の締りがよく、
程よい脂のり！

ぶり



ぶりの和風 にんにくステーキ



15分 約 750円 280 kcal 1.5g (1人分あたり)

- 材料(2人分)
- | | | |
|----------------------|---------|------|
| コープス フードプラン 大いけす育ちぶり | ししとう | 4本 |
| 塩 | 油 | 小さじ2 |
| こしょう | 〈和風ソース〉 | |
| にんにく(スライス) | 砂糖 | 小さじ1 |
| | しょうゆ | 大さじ1 |
| | みりん | 大さじ1 |
| | 酒 | 大さじ1 |

- 作り方
- ①ぶりは、塩をふりししばらくおき、水気をふいてこしょうをふる。ししとうは切れ目を入れる。
 - ②フライパンに油・にんにくを入れ弱火で炒め、薄いきつね色になったら取り出す。
 - ③ぶりを焼き、焼き色がついたら返して端に寄せ、ししとうを焼き、皿に盛る。
 - ④〈和風ソース〉の材料を少しとろみがつくまで煮詰め、ぶりにかけ、②のにんにくを散らす。



人と自然にやさしい食べものづくり

大いけす育ちぶり(養殖)

通常の約50倍大きないけすでひろびろ育て。えさは腹八分目。食べ残しを抑え、海の環境に配慮しています

CO-OP
おいしく、楽しく、食で健康づくり
コプCooking
11月号 2022年



人気の
コプ商品でつくりました! /



しっとりやわらかくて
美味しい!
むいてあって便利!

CO-OP 有機栽培 天津むき甘栗

殻がむいてあるので
手を汚さずそのままパケッ!

中国・河北省の契約農家で有機栽培された栗を使用。
現地でパックし、レトルト加工しています



- 栗ご飯
- 材料
- | | | |
|-------------------|------|--|
| CO-OP 有機栽培 天津むき甘栗 | 〈A〉 | ①しめじは石づきを切り落としてほぐす。 |
| 米 | しょうゆ | ②洗った米を炊飯器に入れ、水を2合のメモリより少なく入れ、15分程度浸水させる。〈A〉を加え、2合のメモリまで水をたして混ぜる。 |
| ぶなしめじ | 砂糖 | ③②の上に甘栗としめじを散らし、通常どおりに炊飯する。 |
| | 塩 | |
| | ごま | |
| | 水 | 適量 |

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。

かんたん一汁二菜

Webサイトでは他のレシピもたくさん掲載中!

CO-OP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。

家庭料理研究会
このマークのレシピは食生活に関心を持ち研究するコ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

お肉と

お魚で



かんたん

汁三菜



汁ものはお手軽に!
CO-OP もずくスープ
沖縄産もずくを使用し、
お吸い物風に仕上げました

汁ものはお手軽に!
CO-OP たまごスープ
チキンの旨みが効いた
スープに、たまごがふんわり

主菜 照り焼きチキン

副菜 ダブルにんじんサラダ

副菜 きんぴらポテト

主菜 鯛の米粉揚げ

副菜 大豆ときのこのしょうが風味

副菜 ひじきと春雨の梅和え



20分 約 560円 380kcal 1.5g (1人分あたり)

10分 約 170円 290kcal 0.3g (全量あたり)

15分 約 160円 130kcal 0.9g (じゃがいもを冷ます時間を除く) (1人分あたり)

20分 約 740円 330kcal 1.0g (鯛を揚げる時間を除く) (1人分あたり)

15分 約 190円 76kcal 0.8g (1人分あたり)

15分 約 170円 50kcal 0.7g (1人分あたり)

材料(2人分)
鶏肉もも 1枚(約300g)
片栗粉 小さじ2
ピーマン 1コ
調味料
砂糖 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
みりん 大さじ1
酒 大さじ1/2
油 小さじ1

材料(作りやすい分量)
洋にんじん 4/5本
CO-OP 食塩不使用ミックスナッツ 18g
〈にんじんだレッシング〉
洋にんじん 1/5本
たまねぎ 10g
レモン汁 大さじ1
塩 少々
砂糖 小さじ1/5
エキストラバージンオリーブ油 大さじ1
パセリ(みじん切り) 少量

材料(2人分)
じゃがいも(メークイン) 大1コ
酢 小さじ1
きゅうり 1/3本
塩 少々
CO-OP きんぴら風ごぼう飯の素(汁は除く) 30g
コープス 焼き鮭あらほぐし 10g
マヨネーズ 大さじ1

材料(2人分)
コープス フードブラン 宇和清海育ち本鯛切身 2切
しょうが(すりおろし) 1かけ分
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ2
酒 小さじ2
米粉 大さじ2と1/2
なんきん 50g
れんこん 20g
ししとう 2本
塩 適宜
揚げ油

材料(2人分)
CO-OP 大豆ドライパック 1パック
ぶなしめじ(少量) 1/2袋
しょうが(すりおろし) 小さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2
かつおパック 1/3袋
水菜 20g

材料(2人分)
CO-OP ひじきドライパック 1/2パック
CO-OP 切らずに使える緑豆春雨 1/2コ
きゅうり 1/2本
〈梅だれ〉
梅干し(塩分5%) 1コ
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1/2

つくり方
①鶏肉は半分に切り、厚みを均等にし、片栗粉をまぶす。ピーマンは乱切りにする。
②フライパンに油を熱し、ピーマンを焼き取り出す。続けて鶏肉を両面色よく焼く。余分な油をふき、〈調味料〉を加え、煮汁がとろりとするまで煮絡める。
③②の鶏肉を食べやすく切って器に盛り、ピーマンを添える。

つくり方
①〈にんじんだレッシング〉を作る。にんじん1/5本分・たまねぎはすりおろし、他の材料を加えて混ぜ合わせる。
②残りのにんじんは細切りにする。ナッツはくだく。
③②を〈にんじんだレッシング〉で和え、パセリを散らす。

つくり方
①じゃがいもはひと口大に切りゆでる。ゆで汁を捨てて水気をとばし、熱いうちに酢を振り入れてつぶし冷ます。
②きゅうりは小口切りにし塩を振り、しばらくおいて水気を絞る。
③①に②・きんぴら風ごぼう飯の素・焼き鮭あらほぐしを加え、マヨネーズで和える。

つくり方
①しょうがと調味料を混ぜ合わせ、鯛を加えて落としラップをし30分以上漬ける。
②なんきんはくし形、れんこんは輪切り、ししとうは少し切れ目を入れる。中温の油で素揚げにし、お好みで塩をふる。
③鯛を調味液から取り出し、しっかりと米粉をまぶして、カラリと揚げる。
④皿に盛り、②を添える。

つくり方
①しめじはほぐし、から炒りする。水菜は3cmに切る。
②大豆としめじをしょうが・しょうゆ・かつおで和える。
③器に水菜を敷き、②を盛る。
〈冷蔵庫で2~3日間保存できます(水菜は除く)〉

つくり方
①きゅうりは細切りにする。春雨はゆでて水にとり、しっかりと水気をきる。
②梅干しは種をとり、包丁でたたいて調味料と混ぜ合わせ、〈梅だれ〉を作る。
③ひじき・春雨・きゅうりを②で和える。

健康熟成鶏もも肉
熟成させることで旨みを引き出し、やわらかくジューシーに

食塩不使用ミックスナッツ
アーモンド、ピーナッツ、カシューナッツ、くるみ入り

きんぴら風ごぼう飯の素
焼き鮭あらほぐし

宇和清海育ち本鯛(養殖)
広々としたいけすで育てています

大豆ドライパック
北海道産大豆使用。豆の旨みが味わえ、食感ホクホク。そのまま使えて便利です

ひじきドライパック
国産芽ひじき使用。水戻し不要
切らずに使える緑豆春雨
通常の半分長さです

一汁三菜って? 献立。肉や魚などの主菜と野菜の副菜、汁物があればバランスのとれた食事に。汁物にフリーズドライのスープを使えば簡単に便利です