

旬のおさかなCooking

旬が旬で、食べ方もいろいろ

さば



鮮度の良いさばは皮にハリがあり、腰骨が身の中にしっかり付いています。塩焼き、煮付け、竜田揚げにどうぞ。

「しょうゆ洗い」とは？



少量のしょうゆをかけて絞り、水分をきくことです。野菜の余分な水分が出て、味が引き締まります。

さばの竜田揚げ

家庭料理研究会
レシピ

20分 約 540円 300 kcal 1.4g
(さばを漬ける時間を除く) (1人分あたり)

材料(2人分)

さば切身.....2切 [こまつな.....80g
しょうが(すりおろし).....1かけ分 [しょうゆ.....小さじ1/2
しょうゆ.....小さじ2 だいこんおろし.....50g
みりん.....小さじ1 酒.....小さじ1
片栗粉.....大さじ3 揚げ油.....適量

作り方

- ①さばはひと口大のそぎ切りにし、しょうがと調味料を混ぜ合わせ、落としラップをして30分以上漬ける。
- ②こまつなはゆで、しょうゆをふって、水気を絞り(しょうゆ洗い)4cmに切る。
- ③さばは汁気をきり、片栗粉をまぶして中温の油でカラリと揚げる。
- ④皿に盛り、②・だいこんおろしを添える。

Co-op
おいしく、楽しく、食で健康づくり
コプCooking

2023年
1月号

使いながら、
備える。
これからの安心のカたち。

ローリングストック

ストック商品
大活躍！メニュー



人気のコプ商品でつくりました！

中華粥



40分 約 210円 450 kcal 3.0g
(米を浸水する時間を除く) (全量あたり)

家庭料理研究会
レシピ

材料(2~3杯分)

米.....1/2カップ しょうが.....1かけ
水.....3カップ 青ねぎ.....2本
鶏肉手羽なか.....3本 ザーサイ(味付け).....適量
塩.....小さじ1/3 ごま油.....小さじ1/3

作り方

- ①鍋に洗った米・分量の水を入れ、30分以上浸ける。鶏肉は塩をふる。しょうがは細切り、青ねぎは小口切り、ザーサイは刻む。
- ②米に鶏肉・しょうがを加え、ふたをして強火にかける。沸騰したらアクをとり、弱火にしてふたを少しずらし、ふきこぼれに注意しながら25~30分炊く。
- ③鶏肉を取り出し、骨を除いてほぐす。
- ④かゆを器に盛り、鶏肉・青ねぎ・ザーサイをのせ、油をかける。

お米
大好き！



兵庫県産こしひかり

●無洗米 ●普通精米

地元兵庫県の米どころ県北部に産地を限定。粘り、つや、味わいの三拍子そろったコシヒカリです。



Webサイトでは他のレシピもたくさん掲載中！

コプクッキング

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
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

豚肉のひじき巻き



25分 約 670円 330 kcal 1.4g (1人分あたり)

家庭料理研究会
研究員 山本 智子

材料(2人分)

豚肉ばらうすぎり……………6枚(150g)
塩……………小さじ1/6
こしょう……………少々
洋にんじん……………1/5本
大葉……………6枚
CO-OP ひじきドライパック
(パウチ)……………1パック(50g)

水……………1/2カップ
砂糖……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
酒……………大さじ1
三度豆……………5本

作り方

- ①にんじんはピーラーで縦に長くスライスする。大葉・三度豆は半分に切る。
- ②豚肉を1枚ずつ広げ、塩・こしょうをする。にんじん・大葉・ひじきを順にのせ、端から巻く。
- ③鍋に水・調味料を煮立て、②を巻き終わりを下にして入れ、煮汁が少なくなるまで時々転がしながら煮る。途中で三度豆を加える。

Point



CO-OP ひじき
ドライパック(パウチ)

やわらかな食感の
国産芽ひじきを使用。
水戻し不要で、そのまま
調理に使えます

ストック商品 大活躍！メニュー

使いながら
備える。
ローリングストック

さばとじゃがいもの カレー炒め



10分 約 290円 140 kcal 0.4g (1人分あたり)

家庭料理研究会
研究員 山本 智子

材料(2人分)

CO-OP さば水煮……………1パック
じゃがいも
(メークイン)……………大1コ
にんにく……………1かけ
オリーブ油……………大さじ1/2
カレー粉……………小さじ1/2
白ワイン……………大さじ1/2
塩……………ひとつまみ
パセリ……………適量

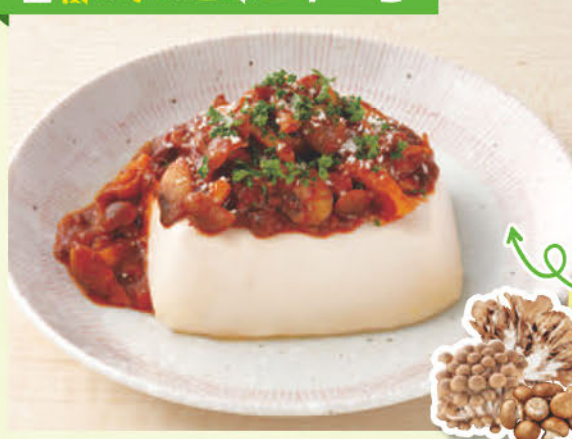


CO-OP さば水煮
さばを塩のみで味付けしました。
パウチ形状なので開けやすく、
ゴミ捨ても簡単です

作り方

- ①さばは汁気をきり、粗くほぐす。じゃがいもは7mm厚さの半月切りにする。にんにくは薄切りにする。
- ②じゃがいもを耐熱皿に入れラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500W)で2〜3分加熱する。
- ③フライパンに油・にんにくを入れ、弱火で炒める。香りが出たら、さば・じゃがいも・カレー粉・白ワインを加え炒め、塩で味を調える。
- ④器に盛り、ちぎったパセリを散らす。

豆腐のきのこポロネーゼ



20分 約 410円 200 kcal 1.2g (1人分あたり)

家庭料理研究会
研究員 山本 智子

材料(2人分)

ぶなしめじ(少量)……………1/2袋
舞茸……………1/2パック
ブラウンマッシュルーム……………2コ
塩・こしょう……………各少々
CO-OP ポロネーゼ……………1袋
オリーブ油……………小さじ2
コープス しつかり
鍋とうふ……………1丁
粉チーズ……………適量
パセリ(みじん切り)……………適量



CO-OP ポロネーゼ
牛肉の旨み、トマトの酸味、野菜の
甘みが詰まったパスタソース。
6種類のスパイスを効かせています

作り方

- ①しめじは小房に分け、半分に切る。舞茸はほぐし、マッシュルームは薄切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①を加え塩・こしょうをして炒める。ポロネーゼを加え炒め合わせる。
- ③豆腐を半分に切り、1人分ずつ耐熱容器に入れる。ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500W)で約3分加熱して水気をきる。
- ④③に②をかけ、粉チーズをふり、パセリを散らす。

ぶりの中華あんかけ



15分 約 870円 300 kcal 0.9g (1人分あたり)

家庭料理研究会
研究員 山本 智子

材料(2人分)

コープス フードブラン
大いけす育ちぶり……………2切
塩……………ひとつまみ
ごま油……………大さじ1/2
(中華あん)
CO-OP 野菜の
美味しいスープ……………1食
水……………160ml
しょうが(すりおろし)……………1/2かけ分
片栗粉……………小さじ1と1/2
白ねぎ……………5cm

作り方

- ①ぶりは塩をふり、しばらくおいて水気をとる。白ねぎは白髪ねぎにする。(中華あん)の材料は混ぜ合わせる。
- ②フライパンに油を熱し、ぶりを両面よく焼き、皿に盛る。
- ③フライパンの余分な脂をふき、(中華あん)を入れて火にかけ、かき混ぜながらとろみがつくまで煮る。
- ④②に③をかけ、白髪ねぎをのせる。

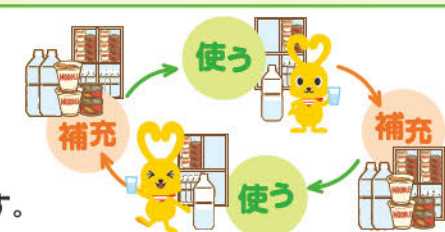
CO-OP 野菜の
美味しいスープ
(玉子入り中華風)

1食あたり約75g
(生換算)の野菜入り。
ジャキジャキ野菜が
たっぷり味わえます

ストック品を
上手に活用！

「ローリングストック」ってなあに？

緊急時に使える食材をストックし、日常のくらしで使って補充を繰り返すことを「ローリングストック法」といいます。
常に新しい商品を備えられるので賞味期限切れを防ぐことができます。



かきの混ぜごはん



15分 約 1010円 890 kcal 3.0g (全量あたり)

家庭料理研究会
研究員 山本 智子

材料(作りやすい分量)

コープス
兵庫県産一年生かき……………1パック(100g)
洋にんじん……………1/6本
れんこん……………30g
舞茸……………1パック
しょうが……………1/2かけ
酒……………1/4カップ
しょうゆ……………小さじ2
みりん……………大さじ1
コープス つちかおり
直火炊きごはん……………2パック
三つ葉……………1/4袋



CO-OP つちかおり
直火炊きごはん
フードプラン特別栽培米兵庫県但馬産
こしひかり使用。ふっくら炊き上げました

作り方

- ①かきは手早く洗って水気をきる。にんじんは2cmの細切り、れんこんは小さめのいちよう切り、舞茸はほぐし、しょうがは3cmの細切り、三つ葉は1cmに切る。
- ②小鍋に調味料・しょうがを入れて煮立て、かきを煮て取り出す。
- ③②の鍋ににんじん・れんこん・舞茸を加え、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ④ご飯はパックの表示に従って加熱し、③・三つ葉・②のかきを順に加えて混ぜる。

バナナと大豆の クリームどら焼き



30分 約 500円 210 kcal 0.3g (1コ分あたり)

家庭料理研究会
研究員 山本 智子

材料(8コ分)

CO-OP ホットケーキ
ミックス……………200g
たまご……………1コ
はちみつ……………大さじ2
みりん……………大さじ2
水……………1/2カップ
油……………小さじ1
バナナ……………1本
レモン汁……………大さじ1/2
CO-OP 大豆ドライパック
(パウチ)……………1パック(60g)
生クリーム……………1/3カップ
砂糖……………大さじ1/2

※生地にははちみつを使用していますので
一歳未満の乳幼児には与えないでください

CO-OP 大豆ドライパック
(パウチ)

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

作り方

- ①たまご・はちみつを混ぜ、みりん・水・ホットケーキミックスを順に加えて、泡立て器で混ぜる。
- ②フライパンに油を熱し、余分な油をふき①を丸く流し入れる。弱火で表面に気泡が出たら裏返し、約30秒色よく焼く(16枚)。
- ③バナナは、6〜7mmの輪切りにして、レモン汁をふる。大豆は、粗く刻む。生クリームに砂糖を加え、固めに泡立て大豆を加える。
- ④③を②ではさむ。

きれいに焼くコツ

- 熱したフライパンは濡れた布巾の上に置いて粗熱をとる
- スプーンなどで少し高いところから生地を流し入れ、再び火にかける