

旬の海の幸 Cooking

生わかめ

磯の香り豊かな



わかめとサクサク 油揚げの香味サラダ



15分 約 200円 70 kcal 1.3g (1人分あたり)

材料(2人分)

生わかめ……50g
水菜……1/4袋
うすあげ……1/2枚

〈香味ドレッシング〉
白ねぎ……1/4本
しょうが……1/2かけ
酢……小さじ2
しょうゆ……小さじ2
砂糖……小さじ2
ごま油……小さじ1

つくり方

- ①白ねぎ・しょうがはみじん切りにする。調味料・ごま油を混ぜ合わせて〈香味ドレッシング〉を作り、しばらくおく。
- ②わかめはさつとゆで、冷水にとって水気を絞りひと口大に切る。水菜は3cmに切る。
- ③うすあげはオーブントースターでこんがりとし焼き色がつくまで焼き、縦半分に切って5mm幅に切る。
- ④器に②を混ぜ合わせて盛り、③のをせ、①をかける。

うすあげの切り方



春に旬を迎える生わかめは、歯ごたえがよく、ゆでるときれいな緑色になります。

人気のコープ商品で
つくりました!

一品足りない時に
とても助かります。

シャキシャキ野菜がたっぷり入った フリーズドライスープ

5種類の野菜(キャベツ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん)が、1食あたり約75g(生換算)入っています。



CO-OP 野菜の
美味しいスープ
(玉子入り中華風)

簡単!本格!
五目あんかけらーめん



材料(4人分)

豚こま切り……150g
もやし……1/2袋

(A)
片栗粉……大さじ6
水……120ml
ごま油……大さじ1
シーフードミックス(冷凍)……200g
水……1200ml
CO-OP 野菜の美味しいスープ(玉子入り中華風)……4袋
しょうゆ……大さじ2
中華麺……4玉
ごしょう……少々
青ねぎ……適量

つくり方

- ①鍋にごま油を中火で熱し、ひと口大に切った豚肉を加えて炒め、色が変わったらシーフードミックスを加えて炒め合わせる。
- ②水を加えて煮て、具材に火が通ってふつふつしたら、もやしを入れてひと煮立ちさせ、CO-OP 野菜の美味しいスープ(玉子入り中華風)を入れて混ぜる。
- ③しょうゆを加えて混ぜ、火を弱めて(A)の水溶性片栗粉を入れてよく混ぜる。再び中火にして煮立たせ、火を止める。
- ④鍋にたっぷりの湯を沸かし、中華麺を袋の表示にしたがってゆで、ざるに上げてしっかりと水気をきり、器に入れて③をかける。お好みでごしょうをかけ、刻んだ青ねぎを散らす。

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。

おもち入りスープ

お米大好き!

餅を4等分に切り、トースターで少し焦げ目がつくくらいに焼いて、お湯を入れた野菜の美味しいスープに入ればできあがり! お餅を入れてから1分くらい待つと、お餅がトロトロになり、野菜もスープになじみます。



おもち
プラスで
大満足!



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

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/>

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、品切れの節はご容赦ください。



おいしく、楽しく、食で健康づくり

コープCooking

2023年
2月号

春を先取りレシピ!



簡単! / 巻かない ロールキャベツ

45分 約 740円 260kcal 2.2g (1人分あたり)



材料(4人分)
 春きゃべつ 1/2玉
 (A) 豚肉ミンチ 300g
 たまねぎ 1/2コ
 たまご 1コ
 パン粉 1/3カップ
 塩 小さじ1/2
 こしょう 少々
 洋にんじん 1本
 ブロccoli 1/3株
 水 4カップ
 チキンコンソメ 1コ
 塩 小さじ2/3

- 作り方
- ①きゃべつは芯の部分に切り込みを入れ、外側の葉を約2cm残して、中心部の葉をくり抜くようにはがす。はがしたきゃべつはざく切りにする。たまねぎはみじん切り、にんじんは1cm幅の輪切り、ブロッコリーは小房に分ける。
 - ②(A)をよく練り混ぜ、きゃべつの内側にしっかりと詰める。
 - ③鍋にざく切りにしたきゃべつを敷き、②を切り口が下になるようにおき、にんじんを入れる。水・コンソメ・塩を加え、強火にかけ、煮立ったらふたをして中弱火で約30分煮る(途中、時々スープをかける)。ふたをとり、ブロッコリーを加え煮る。
 - ④ロールキャベツはくし形に切り、野菜と共に器に盛る。



しらすと春野菜のペペロンチーノ



25分 約 450円 460kcal 1.6g (1人分あたり)



材料(2人分) 作り方

CO-OP イタリアスパゲッティ (1.7mm) 160g
 CO-OP ふっくらしらす干し 40g
 菜の花 1/2袋
 春きゃべつ 100g
 新たまねぎ 1/4コ
 にんにく 1かけ
 鷹の爪 1/2本
 オリーブ油 大さじ1と1/2
 スパゲッティのゆで汁 1/3カップ
 塩 少々
 あらびきこしょう 適宜

- ①菜の花は4cm、きゃべつはひと口大に切り、たまねぎは薄切りにする。にんにくはみじん切り、鷹の爪は種を取り除く。
- ②スパゲッティは袋の表示にしたがってゆでる。ゆであがる30秒前にきゃべつを加えゆで、ゆで汁を1/3カップ取りおき、ざる上げる。
- ③フライパンに油・にんにく・鷹の爪を入れて弱火で香りを出し、菜の花・たまねぎ・しらすを炒める。ゆで汁・②を加え、塩で味を調える。
- ④皿に盛り、お好みでこしょうをふる。

旬 **CO-OP ふっくらしらす干し**
 水揚げ後すぐに対流式釜で短時間で焼きあげ、ふっくらとした食感に仕上げました。

菜の花サラダ



15分 約 500円 270kcal 0.6g (1人分あたり)



材料(2人分) 作り方

ゆでたまご 1コ (ドレッシング)
 菜の花 1袋 レモン汁 大さじ1と1/2
 さつまいも 1/3本 砂糖 ひとつまみ
 アボカド 1/2コ 塩 小さじ1/6
 CO-OP ミックスビーンズ 少々
 ドライパック(パウチ) 1袋 オリーブ油 大さじ1

- ①菜の花はゆでて4cmに切る。さつまいもは8mm厚さの半月切りにしてゆでる。アボカドはくし形に切る。
- ②①・ミックスビーンズを混ぜ合わせ、器に盛る。くし形に切ったゆでたまごをのせる。
- ③(ドレッシング)の材料を混ぜ合わせ、食べる直前に和える。

旬 **菜の花**
 春の訪れを感じさせる、ほろ苦い菜の花。つぼみが開いてしまうとえぐみ、苦みが強くなります。

レモンステーキ～春野菜を添えて～

20分 約 2640円 610kcal 3.0g (1人分あたり)



材料(2人分) 作り方

コープス 国産牛ロースステーキ用 2枚
 塩 ひとつまみ
 こしょう 少々
 油 大さじ1/2

- ①牛肉を筋を切り、塩・こしょうをする。スナッフえんどうは筋をとりゆでる。
- ②フライパンに油を熱し、牛肉を表になる面から焼き、焼き色がついたら裏返し、好みの焼き加減にして器に盛る。
- ③②の肉汁の残ったフライパンに、(A)を加え、軽く煮詰める。
- ④②にたまねぎの薄切り・スナッフえんどう・ミニトマトを添え、③のソースをかけてレモンの輪切りをのせる。

(A)
 レモン汁 大さじ1
 新たまねぎ(すりおろし) 1/4コ分
 にんにく(すりおろし) 1かけ分
 砂糖 大さじ1/2
 しょうゆ 大さじ2
 みりん 大さじ1
 新たまねぎ(薄切り) 1/4コ分
 スナッフえんどう 4本
 ミニトマト 4コ
 レモン(輪切り) 6枚



春色手巻き寿司

30分 約 2080円 530kcal 2.8g (1人分あたり)



材料(4人分) 作り方

米 2合 (薄焼き卵)
 水 400ml たまご 3コ
 (合わせ酢) 砂糖 小さじ1/2
 酢 大さじ3 塩 ひとつまみ
 砂糖 大さじ2 片栗粉 大さじ1/2
 塩 小さじ1 水 大さじ1/2
 お造り盛り合わせ (まぐろ・サーモントラウト・ぶり・鯛・いか) 1パック
 いくら 適量 きゅうり 1本
 アボカド 1/2コ
 かいわれ大根 1/2パック
 甘酢しょうが 適量
 しょうゆ・練りわさび 適量

- ①米は洗って30分以上浸水して炊く。炊き上がった後(合わせ酢(小さじ1は残しておく))を混ぜてすし飯を作り、冷ます。
- ②卵を溶き、調味料と水溶性片栗粉を加えて混ぜ合わせる。フライパンに油を熱し、薄焼き卵を作り(4枚焼く)、半分に分ける。のりも半分に分ける。
- ③お造りは、巻きやすい大きさに、きゅうりは5cmの棒状に切る。レタスはちぎる。アボカドはくし形に切り、残しておいた(合わせ酢)をふる。かいわれは根元を切る。
- ④のり・薄焼き卵に、すし飯と好みの具をのせて巻く。
- ⑤甘酢しょうが・しょうゆ・わさびを添える。



台湾カステラフルーツサンド

70分 約 560円 1200kcal 0.5g (全量あたり)



材料(パウンド型1台分(16.5×7×6cm)) 作り方

たまご 2コ
 小麦粉 50g
 サラダ油 50g
 牛乳 30g
 パニラオイル 40g
 パニラオイル 少々

- ①ボールに油を入れ、小麦粉・牛乳・卵黄・パニラオイルの順に加え、そのつど混ぜる。
- ②別のボールに卵白を入れ、軽く泡立ててから砂糖を加え泡立てメレンゲを作る。
- ③①に②の約1/4量を入れ泡立て器でよく混ぜる。残りを加え、ゴムベラでさっくりと混ぜる。
- ④型に流し入れ、台の上に1～2回打ち付ける。天板の上にパットをおき型をのせる。パットにぬるま湯を注ぎ160℃のオーブンで約50分焼く(途中で焦げそうな場合はアルミホイルを被せる。表面が割れそうな場合は温度を下げる)。
- ⑤焼きあがったら台の上に1回打ち付け、すぐに型から外し、クッキングシートをはがし冷ます(型から出した時に底が生焼けのようだったら湯せんを外しさらに5分～10分焼く)。
- ⑥生クリームに砂糖を加え泡立て、(ホイップクリーム)を作る。カステラに切れ目を入れ、ホイップクリーム・いちご・キウィをさむ。

台湾カステラって? / 台湾北部の淡水(ダンシュイ)地域の名物菓子。ふわふわで、甘さ控えめのやさしい味です。

下準備

- 型より2cm高めにクッキングシートを敷く。型に継ぎ目がある場合はアルミホイルで底をくるむ。
- 卵は卵黄と卵白に分け、卵黄は常温にし、卵白は冷やす。
- 小麦粉はふるう。
- 牛乳は沸騰しないように温める。ぬるま湯を用意する。
- オーブンを160℃に予熱する。

