海の幸 Cooking

茎わか

茎わかめ(生)****100g ごま油***小さじ2 牛肉こま切り・・・・・100g アスパラガス・・・・・・・4本

いりごま(白)小さじ1

コチュジャン…小さじ2

砂糖・・・・・・・小さじ2 しょうゆ ……小さじ2 -----小さじ2

- ①茎わかめは5cmの斜め切り、牛肉は食べや すい大きさに切り、アスパラは5cmの斜め 切りにする。
- ②〈調味料〉を混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、①を炒め〈調味料〉
- ④いりごまを混ぜ、器に盛る。



わかめの芯にあたる部位。

コリコリ、シャキシャキの食感で、

煮物やサラダなどにもおすすめです。



商品でつくりました!



CO-OP

国産乾燥ごぼう・ ⊶大さじ1と1/2 ・・大さじ1と1/2

①戻したごぼうに細切りにした野菜と ハムを混ぜ合わせ、マヨネーズ、酢、 すりゴマと和える。



⇒シナモン& アップルジャム

シナモンが効いた大人の 味わい。手作りアップル パイの材料にも!

〈かぼちゃ〉

材料(各1カップ分)

〈さつまいも〉 CO-OP シナモン& アップルジャム さつまいも

-----140g

CO-OP シナモン& アップルジャム なんきん

つくり方

〈さつまいも〉

- ①さつまいもは皮をむいてひと口大 に切り、水にさらしてざるにあげる。 耐熱皿に並べて大さじ1の水(分量 外)をふり、軽くラップをかけて電子 レンジ(600W)で約2分加熱する。
- ②①を熱いうちに、なめらかになる までつぶし、「CO・OP シナモン& アップルジャム」を入れて混ぜ合わ せ、カップに盛る。
- ③お好みで、1mmの厚さにスライス したさつまいも(分量外)を電子レ ンジ(500W)で約2分加熱した チップスを添える。

○○○ このレシピは日本生活協同組合連合会のレシピです。

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



茎わかめと牛肉の甘辛炒め

〈かぼちゃ〉

①なんきんは皮をむいてひと口 大に切り、耐熱皿に並べて大 さじ1の水(分量外)をふり、軽 くラップをかけて電子レンジ (600W)で約2分加熱する。

アップルジャム和え

- ②①を熱いうちに、なめらかにな るまでつぶし、「CO・OP シナモ ン&アップルジャム」を入れて 混ぜ合わせ、カップに盛る。
- ③お好みで、1mmの厚さにスライ スしたなんきん(分量外)を電子 レンジ(500W)で約2分加熱 したチップスを添える。
- ※ご家庭の電子レンジにより、調理時 間が異なる場合があります。



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





https://cooking.coop-kobe.net/

※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 **J-**JCooking

2023年



華やかなお祝いのシーンに

〈炒りたまご〉

「たまご……

スコップちらし寿司

¹⁰25分♠മ2000円 ♦ 500 kcal 🗸 2.8g (米の浸水・炊飯時間を除く) (1人分あたり)



…少々

----5本

砂糖……小さじ1/2

スナップえんどう

しょうゆ・練りわさび

材料(4人分) ---2合

-----400ml CO·OP 十種の具材 ちらし寿司の素 ······1袋(135g)

短冊セット5点盛 (鯛、まぐろ、ぶり、 サーモン、いか)

············各種50g

U<530g つくり方

あ

5

0

潮。

- ①米は洗って30分以上浸水して炊く。炊きあがった ら、ちらし寿司の素を混ぜて冷ます。
- ②短冊セットはそれぞれ1.5cm角に切る。小鍋に卵・ 砂糖・塩を混ぜ合わせ、4~5本の菜箸で混ぜなが ら加熱して〈炒りたまご〉を作る。スナップえんどう はゆでて、斜め半分に切る。
- ③器に①を盛り、②といくらを彩りよくのせる。しょう ゆ・わさびを添える。



CO-OP

十種の具材 ちらし 寿司の素

たけのこ・舞茸・ちりめんじゃこ など全10種の具材たっぷり♪

ガラスの器に盛り付けると、 ちらし寿司の側面も見えて、 華やかな印象になります。 食べたい分だけ、しゃもじや大きめの スプーンですくって食べられるので、 お祝いの席にもぴったりです。

① 10分 ♠ 約 230円 ♦ 24 kcal 1.4s (砂抜きの時間を除く) (1人分あたり)

[科(2人分)
あさり(殻つき)······100g
菜の花······50g
水1と1/2カップ
酒大さじ1
塩小さじ1/5
うす口しょうゆ小さじ1

①あさりは砂抜きをし、殻をこすり合わせてよく 洗う。菜の花はゆでて4cmに切る。

②鍋にあさり・水を入れて火にかける。あさりの 口が開いたら、酒・塩・しょうゆで調味する。

③椀に②を注ぎ、菜の花をのせる。

あさりの砂抜き

水1カップ+塩小さじ1弱の 塩水をひたひたに張り、 暗くして約2~3時間置く





💟 20分▲約 1180円 🌢 470 kcal 🝼 0.0 g

(全量あたり)



材料(15cm丸型1コ分)

いちご·············1/2パック キウィフルーツ(グリーン)
1⊐
「バナナ···································
デコポン1コ

…2カップ ----50g -寒天の粉… レモン汁……小さじ2

丰

①いちごは縦半分に切り、キウィは半月切りにする。バナナは輪 切りにし、レモン汁をかける。デコポンは薄皮をむく。

②鍋に水・砂糖・寒天の粉を入れて混ぜながら煮る。沸騰後、火を 弱め約3分煮る。粗熱をとり、レモン汁を加える。

③型に①を入れ、②を注ぎ込み、冷やし固める。

④型から出し、器に盛る。



フルーツは全部で 450g~500gを 目安に、 お好みのものを

上手な型の外し方 型に皿をかぶせて



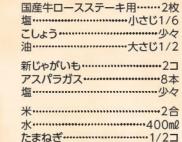
ご当地メニューで春の旅気分♪

(米の浸水・炊飯時間を除く)

材料(4人分)

バターの風味豊かな

ポリュームのある



チキンコンソメ(砕く)・・・・・・1コ

にんにく(すりおろす)……1かけ分

…1/3本

……大さじ1と1/2

© 25 % ♠ 約3040 ₽ ♦ 700 kcal 2.1 g

〈ソース〉 しょうゆ……・大さじ1と1/2 みりん・・ ……大さじ1と1/2

にんじん・

浸水する。 ②たまねぎ·にんじんはみじん切りに する。じゃがいもはひと口大に切 りゆでる。アスパラはゆでて4cm

長さに切る。

③炊飯器に①とたまねぎ・にんじん・ コーン・コンソメ・バターをのせて 炊く。

①米は洗って分量の水に30分以上

④牛肉に塩こしょうをする。フライ パンに油を熱し両面を焼き取り 出す。牛肉を焼いたフライパンに 〈ソース〉の調味料とにんにくを 入れ煮立てる。火を止めてバター を加える。

⑤皿にピラフを盛り、食べやすく 切った牛肉をのせ、〈ソース〉をか ける。じゃがいも・アスパラに塩を ふり、添える。

昆布もいっしょに

食べて栄養プラス!

食品ロスの削減にも!

10 209 € 10 620 m 620 m 620 kcal 2 1.0g ぶりの塩煮 (図布を水に漬ける時間を除く)

材料(2人分)

「コープス フードプラン 大いけす育ちぶり…… -----2切 ……小さじ1/3

新じゃがいも(小)……2コ

しコープス カットだし昆布…約5cm(5g) しょうゆ…… ……小さじ1/4

(1人分あたり)

新たまねぎ -----1/2コ

青ねぎ…………

①鍋に分量の水と昆布を入れ、30分以上おく。

②ぶりは2~3つに切り、塩をふり10~15分おき、水気 をふく。じゃがいもは、ひと口大に切り、たまねぎはく し形に切る。青ねぎは小口切りにする。①の昆布を 取り出し、細切りにする。

③鍋に昆布を戻し、じゃがいもを入れ煮る。火が通った ら、ぶり、たまねぎの順に煮る。途中、アクが出たらす くい取る。しょうゆを加え、味を調える。

④器に盛り、青ねぎをのせる。

アマトリチャーナは、イタリアの

イタリアの家庭料理です

「アマトリーチェ」という町の名前が由来の



……2カップ

Cor 2000

大いけす育ちぶり 大きないけすで育て、 ほどよく脂がのり、 身が締まっています。



長崎の

すりおろしたしょうがを プラスするのもおすすめ!

普段のメニューも楽しく簡単に♪

10 25 m 4 290 m 6 540 kcal 2 1.1 g



....少々 オリーブ油……大さじ1

粉チーズ ……… 適量

完熟カットトマト缶・・・・1/2缶



·····1/4カップ

④皿に盛り、粉チーズをかける。

①ベーコンは5mm角の拍子木切

②スパゲッティは袋の表示にし

たがってゆでる。ゆで汁を1/4

カップ取りおき、ざるに上げる。

③フライパンに油を熱し、ベーコ

にする。

りにする。たまねぎは縦半分に

切り、繊維を断つように薄切り

アマトリチャーナ



CO-OP イタリア スパゲッティ(1.7mm) ···160g

ブロックベーコン…60g 新たまねぎ……1/2コ

粉チーズ……大さじ1 塩・こしょう……各少々

CO・OP イタリア産

スパゲッティのゆで汁





