

# コープのイチオン!

## CO-OP 宮崎の カットほうれん草

味噌汁・スープ・炒め物・和え物・パスタ・グラタンなど、ゆでてカットされているから、何にでもすぐ使える!  
今日は緑黄色野菜が足りないなと思ったときにも冷凍庫にあると安心!

家庭料理研究会 中野さんのおすすめコメント



### レシピ 冷凍のカットほうれん草でお手軽に。/ がんたんキッシュ

5分 約 190円 190kcal 1.1g (1人分あたり)



材料(2人分)  
たまご.....2コ  
牛乳.....大さじ3  
マヨネーズ...小さじ2  
塩・こしょう...各少々

作り方  
①たまごを溶きほぐし、牛乳・マヨネーズ・塩・こしょうを加え混ぜる。ハムは1cm角に切る。  
②耐熱容器に①・ほうれん草・チーズを入れ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(500W)で約1分30秒加熱し取り出す。全体を混ぜ、再びふんわりとラップをかけて約1分30秒加熱する。

厚手のアルミカップに入れてオーブントースターで焼いてもOK!

## 人気のコープ商品で つくりました!



声からの  
新発見



とても美味しく  
家族みんなで  
食べてます!

### CO-OP ごろっと6種の ドライフルーツミックス

#### 6種のフルーツを彩りよくミックス

パインアップル、マンゴー、カリフォルニアレーズン、サルタナレーズン、クランベリー、ブルーベリーのドライフルーツをミックス。便利なチャックシール付き袋に入っています。

### ドライフルーツとくるみの クリームチーズ



材料  
CO-OP 北海道  
クリームチーズ.....200g  
CO-OP ごろっと6種の  
ドライフルーツミックス  
.....70g  
CO-OP  
食塩不使用 くるみ...20g

作り方  
①ドライフルーツは粗みじんに切る。くるみは粗くくだく。  
②ボールにクリームチーズと①を入れて混ぜ合わせる。  
③②を3~4等分に分けてラップにのせ、ソーセージ型の棒状に包む。冷凍庫で冷やし固めたら、お好みの厚さに切る。少し解凍させると美味しいです。

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。

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、品切れの際はご容赦ください。

COOP  
おいしく、楽しく、食で健康づくり  
コープCooking

2023年  
4月号

# コープ商品大活躍! お弁当&朝食メニュー



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



# 冷めてもおいしく色とりどりに♪ お弁当

※十分に冷ましてから弁当箱に詰め、高温になる場所での保管は避けてください。



残った分は卵にまぜてオムレツやポテトサラダの具材などにアレンジしてね!

## コープ商品を使って簡単に! おにぎり色々



20分 約 390円 1100kcal 3.0g (全量あたり)

- 材料(8コ分)
- ご飯……茶碗4杯分
  - (きんぴら枝豆) CO-OP きんぴら風ごぼう飯の素(汁は除く)……20g
  - 枝豆(冷凍)……25g
  - (鮭チーズアスパラ) コープス 焼き鮭あらほぐし……10g
  - CO-OP 鉄分とカルシウムがとれるキャンディーチーズ……2コ
  - アスパラガス……1本
  - (梅わかめ) コープス 紀州産南高梅うす塩しそ漬梅干(塩分5%)……1コ
  - カットわかめ……小さじ1
  - 大葉(半分に切る)……1枚
  - (だし小松菜) CO-OP あごだし細粒タイプ……1/2本
  - こまつな……20g
  - いりごま(白)……小さじ1/2

- 作り方
- (きんぴら枝豆) きんぴら風ごぼう飯の素はそのまま使用する。枝豆は解凍してさやかに出す。
  - (鮭チーズアスパラ) 鮭あらほぐしはそのまま使用する。チーズは7~8mm角に切り、アスパラはゆでて小口切りにする。
  - (梅わかめ) 梅干しは種を除き、包丁でたたき、わかめはポリ袋に入れ、すりこ木などでたたいて細かくかく。
  - (だし小松菜) だしはそのまま使用する。こまつなは粗みじん切りにして水気を絞り、耐熱皿に入れ、電子レンジ(500W)で約20秒加熱する。ごまを加える。
  - ご飯を4等分し、それぞれに①~④の具材を混ぜ合わせ、丸形に握る。③には大葉を巻く(各2コずつ作る)。

# コープ商品大活躍! お弁当 & 朝食メニュー



## 1日の始まりはおいしさも、バランスも! 朝食



## 朝食に、バランスよく栄養プラス! ピザトースト

15分 約 320円 310kcal 1.9g (1人分あたり)



- 材料(2人分)
- 食パン(5枚切)……2枚
  - たまねぎ……1/4コ
  - ピーマン……1コ
  - ミニトマト(小)……4コ
  - ベーコン……1枚
  - トマトケチャップ……大さじ1
  - ミックスチーズ……40g
- 作り方
- たまねぎは長さ半分、ピーマンは1.5cm角に切る。ミニトマトは縦半分に切り、ベーコンは1cm幅に切る。
  - 食パンにケチャップを塗り、たまねぎを全体に敷き、ピーマン・ミニトマト・ベーコンをのせ、チーズを散らす。
  - オーブントースターで焼く(800Wで約7分)。



30分 約 680円 460kcal 1.7g (鶏肉の揚げ時間を除く) (1人分あたり)



- 材料(2人分)
- コープス 健康熟成鶏手羽もと……6本
  - しょうが(すりおろし)……1かけ分
  - にんにく(すりおろし)……1/2かけ分
  - しょうゆ……大さじ1
  - 酒……大さじ1
  - 片栗粉……大さじ4
  - ピーマン……1コ
  - 揚げ油……適量
  - ミニトマト……4コ
  - レモン(くし形)……2切

- 作り方
- 鶏肉は肉と骨の間にキッチンバサミで切れ目を入れ、骨の長さの2/3くらいまで切り込み、肉を骨の先のほうに寄せる。しょうが・にんにく・しょうゆ・酒をもみ込み30分以上おく。ピーマンはひと口大に切る。
  - 鶏肉の皮が外側になるように形を整えながら片栗粉をまぶす。
  - ②を中温の油で約2分揚げ取り出し、約2分休ませる。再び中温から高温で約2分揚げる。ピーマンは素揚げする。
  - 器に盛り、ミニトマト・レモンを添える。

## 手羽もとでかわいく♪ チューリップ唐揚げ



キッチンバサミを使うと簡単!

### 手羽もとを食べやすいチューリップに



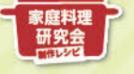
カリッと食感! 食べやすい!

## プチプチ食感を楽しもう! 貝だくさんもち麦スープ



スープジャーに入れてお弁当にも♪

30分 約 400円 230kcal 1.1g (1人分あたり)



- 材料(2人分)
- 鶏肉むね……120g
  - 新たまねぎ……1/4コ
  - 洋にんじん……1/3本
  - メークイン……1/2コ
  - ぶなしめじ(少量)……1/3袋
  - にんにく……1かけ
  - オリーブ油……小さじ2
  - 水……2カップ
  - もち麦……大さじ2
  - CO-OP イタリア産 完熟カットトマト缶……100g
  - チキンコンソメ……1/2コ
  - 塩……小さじ1/6
  - こしょう……少々
  - パセリ(みじん切り)……適量

- 作り方
- 鶏肉は2cm角、たまねぎ・にんじん・じゃがいもは1.5cm角に切る。しめじは半分に切ってほぐし、にんにくはみじん切りにする。
  - フライパンに油・にんにくを入れ弱火で炒め、香りが出たら野菜・しめじを加えて炒める。
  - 水・もち麦を加え10分煮る。鶏肉・トマト缶・コンソメを加えさらに10分煮て、塩・こしょうで味を調える。
  - 器に盛り、パセリを散らす。



## シャキシャキ食感! 冷めてもおいしく! 新じゃがの明太子炒め

10分 約 280円 160kcal 0.7g (1人分あたり)



- 材料(2人分)
- コープス フードプラン 新じゃがいも……2コ
  - スナップえんどう……4本
  - コープス 辛子明太子……約25g
  - レモン汁……小さじ1
  - 油……大さじ1

- 作り方
- じゃがいもは細切りにし、さっと水にさらしてざるにあげ、水気をきる。スナップえんどうは筋をとり、斜め半分に切る。
  - 明太子は薄皮をとり、レモン汁をかけてほぐす。
  - フライパンに油を熱し、じゃがいも・スナップえんどうを炒める。じゃがいもが透き通ってきたら、②を加え手早く炒め合わせる。

## スプーンで食べるお手軽カラフルサラダ! ココロサラダ



10分 約 240円 90kcal 0.6g (1人分あたり)



- 材料(2人分)
- CO-OP ミックスビーンズドライパック……1パック
  - CO-OP スイートコーンドライパック……1/2パック
  - きゅうり……1/2本
  - パプリカ(赤)……1/4コ
  - レタス……2枚
  - (ドレッシング) 酢……大さじ1
  - 塩……小さじ1/6
  - 砂糖……ひとつまみ
  - オリーブ油……大さじ1/2
- 作り方
- きゅうり・パプリカは1cm角に切る。
  - (ドレッシング)の材料を混ぜ合わせ、ミックスビーンズ・コーン・①を和える。
  - 器にちぎったレタスを敷き、②を盛る。