



兵庫県が推進する、県民のみなさんの声で地域の魅 力を再発見する「兵庫五国連邦プロジェクト(U5H)」 では、忙しい朝でも手軽にできて、美味しい「ズボラ 朝ごはんレシピ」を

大募集しました。

∞ 野菜の美味しい スープを使ったレシピか グランプリと準グランプリに



ステキな出会い モーニングセット

野菜スープが乳製品と出会い、二つの メニューが誕生しました。今日もステキな 出会いがありそう!気分良く1日が始まる メニューです!

食パン

コープス あじわい牛乳 CO-OP 野菜の美味しいスープ

①食パンにミックスチーズをおき、その上か ら野菜の美味しいスープ1/4を手でほぐ しながらのせて、オーブントースターで焼

②鍋に①残りの野菜の美味しいスープをほ ぐしながら入れ、牛乳120mlを加えて加 熱します。お皿に盛り付けて完成!



餅野菜スープ

お餅をやいて、フリーズ野菜に お湯を注ぐだけ

CO・OP 野菜の美味しいスープ 玉子入り中華風

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

①野菜の美味しいスープを用意 ②お餅を焼く

③お湯を沸かしてコップに注ぐ



キャベツ、たまねぎ、

回蒸汽回

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。シャ キシャキ野菜がたっぷ

り味わえます。



CCOP

こちそう

2023年





^{∞∞} ●えびえび玄米せんべい ●ごまごま玄米せんべい

さくさくソフトなせんべい

国産うるち米と玄米粉を使用。 えびと白ごまを混ぜた塩味、黒ごまを 混ぜたしょうゆ味の2タイプあります。

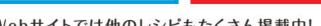
Webサイトでは他のレシピもたくさん掲載中!



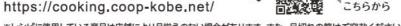




※レシピに使用している商品は店舗により品揃えのない場合があります。また、品切れの節はご容赦ください。









材料(4人分)

小麦粉

「牛肉こま切り…150g 〈A〉 塩・こしょう…各少々 たまねぎ……1コ ブラウン マッシュルーム…4コ

「水 ……1と1/2カップ ケチャップ・・・・大さじ4 ウスターソース -----大さじ2 チキンコンソメ 1/23 └砂糖・・・・・・小さじ1 ₩₩₩₩₩₩₩₩₩₩₩₩₩₩₩₩₩₩₩₩₩₩₩₩₩₩₩₩₩

> バター·····10g ご飯 …… 4皿分 ケチャップ……適宜

つくり方

- ①牛肉は塩・こしょうをする。たまねぎ・マッシュ ルームは薄切りにする。
- ②フライパンにバター(20g)を溶かし、たまねぎ を炒める。マッシュルーム・牛肉を加え炒める。 小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒 めたら、〈A〉を加えて強火にし、煮立ったら中火 にして約5分煮る。
- ③フライパンにバター1/4(約2.5g)を溶かし、溶 き卵1コを流し薄焼き卵を作る(4枚焼く)。
- ④器にご飯を盛り、③をのせ、②をかける(4皿作 る)。お好みでケチャップをかける。





Ծ 20分♠約 980円 ♦380 kcal 🗹 1.4g (1人分あたり)

材料(2人分)

-コープス 清浄豚 〈辛みそだれ〉 (生姜焼用)··········小さじ1 -塩・こしょう……各少々 みそ………小さじ1 にら-----1/3束 砂糖……小さじ1 酒……小さじ1 にんにく……2かけ 洋にんじん……1/4本 にんにく(すりおろし) 白ねぎ·······10cm分 …小さじ1/2 サニーレタス……5枚 すりごま(白)・・・・・小さじ1 -----10枚 ごま油・・・・・・・小さじ1 コープス 熟成旨味キムチ 〈塩こしょうだれ〉 ----40g ----・小さじ1 粗びきこしょう・・・・・・少々 ごま油……小さじ2

つくり方

- ①豚肉は半分に切り、塩・こしょうする。にらは5cmに切 り、にんにくは薄切り、にんじんは5cmの細切りにする。 白ねぎは5cmの白髪ねぎにする。
- ②耐熱容器に〈辛みそだれ〉の材料を入れ、よく混ぜ合 わせ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500W) で約30秒加熱する。〈塩こしょうだれ〉の材料を混ぜ 合わせる。
- ③ホットプレートに油を熱し、豚肉・にら・にんにく・キム
- ④にんじん・白髪ねぎ・サニーレタス・大葉・〈辛みそだ れ〉・〈塩こしょうだれ〉を添える。

ローストビーフサラダ

つくり方

ローストビーフ

煮詰めて冷ます。

ローストビーフサラダ

ローストピーフの切り方のコツノ 少し冷やしてから、包丁は 小刻みに繊維を断ち切るように

スライスしましょう。

重石は皿や小さめの鍋蓋で

代用できます。

①牛肉は室温に戻し、塩・こしょうをすりこむ。フラ

イパンに油を熱し、牛肉の全面を1面につき1分

~1分半ずつ焼き(6面)、全体に焼き色をつける。

巻いて、ジッパー付き保存袋に入れる。鍋に湯を

沸かし、80℃前後になったら火を止め、湯の中に

入れ浮き上がらないように重石をし、ふたをして

約20分おく。取り出したら、室温で常温になるま

③①のフライパンに〈ドレッシング〉の材料を加え、

④ローストビーフ(150g)を2~3mm厚さに切り、

から巻く。ミニトマトは半分に切る。

端から巻いて花の形にする。レタスは食べやすく

ちぎり、きゅうりはピーラーで長い薄切りにし、端

⑤器に、④を彩りよく盛り〈ドレッシング〉を添える。

②粗熱がとれたら、ラップで包み、さらにホイルを

💟 20 🛪 🌰 ស 2970 គ (冷ます時間を除く)

ローストビーフの材料(作りやすい分量)

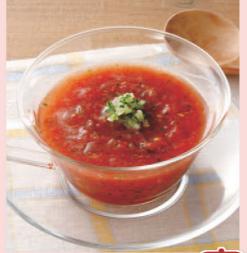
牛肉もも赤身ブロック ------500g 塩……小さじ2/3 あらびきこしょう……小さじ1/4 油 …… 小さじ2

〈ドレッシング〉 たまねぎ(すりおろし)······60g 砂糖・・・・・・・小さじ2 しょうゆ …… 大さじ1と1/2 みりん……大さじ1 -----大さじ1と1/2 にんにく(すりおろし)…小さじ1/2

♦ 210 kcal 1.1 g (ローストビーフサラダ1人分あたり)

ローストピーフサラダの材料(2人分)

ローストビーフ・・・ フリルレタス・・・・ ---1/2株 ベビーリーフ・・・・ きゅうり …… ミニトマト… ---5]適量 すりおろしガスパチョ



び10分 ●約 180円 (冷やす時間を除く) (1人分あたり)

パプリカ(赤)…1/6コ こしょう……少々

きゅうり -----1/3本

オリーブ油 -----小さじ1/2

つくり方

①トマト・パプリカは、すりおろす。 きゅうりは、 一 部(約5g)を粗みじんに切り、残りはすりおろす。

②すりおろした野菜に塩・こしょうを加え、冷蔵庫で 冷やす。

③器に注いで、粗みじんのきゅうりを飾り、油を回し 入れる。

ガスパチョって゛

トマトやきゅうりなどの野菜を使った スペインの冷製スープのこと。のどご しがよく、暑い季節におすすめです。



かつおとアボカドのサラダ



🔯 20分圖約 800円 🖕220 kcal 💞2.8 g

材料(4人分)

かつおたたき(短冊)…200g かつおのたれ(添付)……1袋 白ねぎ……1/2本 かいわれ大根……1/2パック

〈ドレッシング〉

ぽん酢しょうゆ…大さじ4~5 ごま油-----小さじ1

①かつおとアボカドは1.5cm角に切り、た れをかけて混ぜ合わせる。

②レタスは5mm幅に切る。白ねぎは細い せん切りにし、水にさらす。

※白ねぎは5~6cm長さに切ってから、円 の中心まで縦に切り目を入れて、芯を 除いてシート状に広げてから切ります。

③調味料を混ぜ合わせ〈ドレッシング〉を

④皿にレタスを敷き①のかつおとアボカド をおき、白ねぎ・かいわれをのせる。食べ る直前に〈ドレッシング〉をかける。

バナナのラッシーアイス



😈 10ភ 🌢 ស 230គ 💧 110 kcal 🥒 0.1 g

つくり方

①バナナはトッピング用に厚さ1cmの斜

②残りのバナナは1cm厚さの半月切りに

③ヨーグルトにはちみつを加え、なめら

かになるまで混ぜ、②を加え、冷凍庫

材料(2人分)

プレーンヨーグルト はちみつ……大さじ1

コープス コープの産直 フレンドリーバナナ

CO-OP ブルーベリー& 玄米黒酢…大さじ1/2

ミント……適宜

で凍らせる(約1時間)。 ④③を軽く混ぜ、黒酢を加え、再び凍ら

せる(約1時間)。

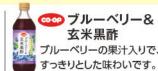
め切り(6切)にする。

⑤器に盛り付け、トッピング用のバナナ を添え、あればミントを飾る。

※はちみつを使用しているので、1歳未満の乳幼児には与えないでください。



プレンドリー バナナ 香りがよく、粘りがあり、





春から初夏にかけてが旬の初かつおの たたきは、あっさりとした味わい。