

コープのイチオン!

Coop's にんじん

農薬を抑えて栽培しているので皮つきのまま調理しています。生のままラベやピクルスにするのがお気に入りです。

家庭料理研究会 田中さんのおすすめコメント



堆肥などの有機質肥料を中心に土づくりを行い、育てています

冷蔵庫で2~3日間保存できます

ラベとはフランス語で「千切り」という意味のフランスの定番の家庭料理

ナッツは食べる直前に和えると食感も風味も楽しめる♪

作り置きのおかずにも便利♪ にんじんのラベ

15分 130円 150kcal 0.8g (1人分あたり)

材料(作りやすい分量)

洋にんじん.....1本
塩.....小さじ1/6
(ドレッシング)
酢.....大さじ1と1/2
砂糖.....ひとつまみ
塩.....小さじ1/6
オリーブ油.....大さじ1

CO-OP
食塩不使用
ミックスナッツ
.....18g

作り方

①にんじんは細切りにして塩をふり、しばらくおいて水気を絞る。ナッツはくだく。
②(ドレッシング)の材料を混ぜ合わせ、にんじん・ナッツを和える。

CO-OP
食塩不使用
ミックスナッツ

ナッツ本来の風味とコク。アーモンド、ピーナッツ、カシューナッツ、くるみ入り

お好み焼きにも入れちゃおう/ にんじん入りお好み焼き

30分 520円 530kcal 2.0g (1人分あたり)

材料(2人分)

豚肉ばらうすぎり.....80g 洋にんじん.....1本
きゃべつ.....100g
(生地)
小麦粉.....3/4カップ
たまご.....1コ
長いも.....50g
だし.....1/3カップ
ミックスチーズ.....50g
お好み焼きソース.....適量
かつおパック.....1袋
青のり.....適量

作り方

①豚肉は5cmに切り、長いもはすりおろす。にんじん・きゃべつは細切りにする。
②(生地)の材料を混ぜ合わせ、にんじん・きゃべつを加え混ぜる。
③フライパンを熱し、豚肉を並べ、②・チーズ・②を順に重ね、ふたをして両面色よく焼く(2枚作る)。
④ソースを塗り、かつお・青のりをふる。

エシカル 誰かの笑顔につながるお買物

「エシカル」とは「倫理的な」という意味で自分の視点だけでなく、地域や社会、環境や人々にも配慮してお買物をする事。
環境に配慮した「フードプラン」やコープ商品を通して、コープこうべはこれからも「エシカル」活動に取り組んでいくよ。

※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。

人気のコープ商品ご紹介!
声からの新発見

ミルクの風味がしっかりと感じられます♪

CO-OP 国産小麦の牛乳バー

軽い食感のスティックビスケット

国産小麦と蒜山ジャージー牛乳を使用。カルシウムも入っています。

家庭料理研究会 新作レシピ

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

6月2日金 公開

コープCooking webサイト リニューアル!

旬の食材やお買得商品を使ったレシピ

約5,700メニュー掲載

アクセスはこちら

スマートフォンで見やすいデザインに!

画面はイメージです

COOP
おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking
6 2023年
月号

さっぱりお酢&推し麺!!



お酢レシピ

ひんやり、つるつと
推し麺レシピ

梅雨から夏にかけては
さっぱり、おいしく！

お酢



真鯛のポワレ ラビゴットソース添え

🕒 20分 🍎 約 770円 🔥 340kcal 🍴 1.1g
(1人分あたり)



材料(2人分)
本鯛切身(ムニエル用)……2切れ
塩……小さじ1/6
こしょう……少々
オリーブ油……大さじ1
〈ラビゴットソース〉
たまねぎ……1/8コ
なす……1/2本
ピーマン……1/2コ
エリンギ……20g
ホワイトぶなしめじ(ブナピー)……20g
トマト……1/2コ
酢……大さじ1
塩……小さじ1/4
こしょう……少々
オリーブ油……大さじ1

作り方

- ①たまねぎ・なす・ピーマン・エリンギ・しめじは5mm角に切る。トマトは、湯むきして5mm角に切る。
- ②フライパンに大さじ1/2の油を熱し、なす・ピーマン・エリンギ・しめじを炒めボールに取り出す。たまねぎ・トマトを加え、酢・塩・こしょう・残りの油(大さじ1/2)を混ぜ合わせ〈ラビゴットソース〉を作る。
- ③鍋に塩・こしょうしてしばらくおき、水気をふきとる。②のフライパンをさっとふき、油を熱し中火で鯛を皮目から、身の周りが白っぽくなるまで焼き、裏返して約1分焼く。
- ④器に②を敷いて、③をのせる。



宇和清海育ち本鯛

広々いけすでのびのびと育てました。
えさは、食べ残しで海を汚さないよう
腹八分目を与えています

ほたての カラフルマリネ

🕒 15分 🍎 約 800円 🔥 160kcal 🍴 0.7g
(1人分あたり)



材料(2人分)

ほたて貝柱(生食用)……8コ	〈マリネ液〉
パプリカ(黄)……1/3コ	りんご酢……大さじ2
アボカド……1/2コ	砂糖……小さじ1
ミニトマト……3コ	塩……小さじ1/4
	にんにく(薄切り)……1/2かけ
	オリーブ油……小さじ2

作り方

- ①ほたてはそぎ切り、パプリカ・アボカドはひと口大に、ミニトマトは縦半分に切る。
- ②ボールに〈マリネ液〉を混ぜ合わせる。
- ③②に①を入れて和え、ラップを貝柱に密着させるようにかけ、冷蔵庫で約1時間冷やして味をなじませる。



国産りんご果汁100%使用 純りんご酢

国産りんご果汁を使用。みずみずしい
りんごの甘さと香りが酸味と調和して
います。ドレッシングやドリンクにもお
すすめです

レモンゼリー

🕒 15分 🍎 約 140円 🔥 66kcal 🍴 0.0g
(1人分あたり)



材料(2人分)

〈レモンゼリー〉
粉ゼラチン……小さじ1
水……大さじ1
熱湯……2/3カップ
はちみつ……大さじ1
レモン汁……大さじ1と1/2
〈クラッシュゼリー〉
粉ゼラチン……小さじ1/2
水……大さじ1/2
熱湯……1/3カップ
砂糖……大さじ1と1/3
レモン(いちょう切り)……2枚
ミント……適宜

作り方

- ①〈レモンゼリー用〉・〈クラッシュゼリー用〉
それぞれの分量の水に粉ゼラチンをふり入れ、5分以上
おく。
- ②〈レモンゼリー〉
熱湯にはちみつを溶かし、①を加え溶かす。粗熱を取り、
レモン汁を加え、器に入れ、冷やし固める。
- ③〈クラッシュゼリー〉
熱湯に砂糖を溶かし、①を加え溶かす。②を加え溶かし、
冷やし固め、フォークでくずす。
- ④②に③をかけ、レモンをのせる。あればミントを添える。
※はちみつを使用しているため、1歳未満の乳幼児には与えないでください。

POINT

ゼラチンを入れる
水は冷水を、はち
みつ・砂糖を溶か
すのは熱湯を使
いましょう。

冷たくてつるつと
食べられるおすすめの麺

押し麺

🕒 25分 🍎 約 870円 🔥 700kcal 🍴 3.0g
(1人分あたり)



材料(2人分)

CO-OP なめらか自慢 熟成そうめん……3束	CO-OP なめらか ねりごま(白)……大さじ2
〈肉みそ〉 牛肉切りおとし……150g	鶏がらスープ……大さじ1/2
しょうが……1かけ	豆乳(無調整)……1カップ
にんにく……1かけ	水……1カップ
白ねぎ(芯)……10cm分	塩・こしょう……各少々
豆板醤……小さじ1/2	こまつな……1/2袋
みそ……小さじ1	白ねぎ(白髪ねぎ)……10cm分
しょうゆ……小さじ1	糸とうがらし……適宜
酒……小さじ1	
ごま油……小さじ2	

ピリ辛
担々そうめん

作り方

- ①牛肉は1.5cm角に切り、しょうが・にんにくはみじん切り、白ねぎは5cmに切り、
芯はみじん切り、外側は白髪ねぎにする。
- ②フライパンに油を熱し、しょうが・にんにく・
白ねぎのみじん切り・豆板醤を炒め、
牛肉を加えて炒める。みそ・しょうゆ・酒
を加え〈肉みそ〉を作る。
- ③練りごま・鶏がらスープに豆乳・水を少しずつ加
えて溶きのばし、塩・こしょうで味を調える。
- ④鍋に湯を沸かし、こまつなをゆでて取り出し、水
気を絞って4cmに切る。続けてそうめんをゆでて
冷水にとり、手早くもみ洗いをして水気をきる。
- ⑤器に④を盛り、③を注ぎ、〈肉みそ〉・白髪ねぎ・
お好みで糸とうがらしをのせる。

胡麻と豆乳で
まろやか
コクうま

豚しゃぶ 冷麺

🕒 20分 🍎 約 750円 🔥 630kcal 🍴 5.3g
(1人分あたり)



材料(2人分)

CO-OP 冷し中華 (ごまだれ)……1袋(2人前)	レタス……1/4玉
豚肉背ロース	トマト……1コ
しゃぶしゃぶ用……150g	きゅうり……1本

作り方

- ①豚肉は半分に切ってゆで、ざるにあげて冷ます。レタスは
食べやすくちぎり、トマトはくし形、きゅうりは細切りにする。
- ②麺はゆでて冷水で洗い、しっかり水気をきる。
- ③器に麺を盛り、レタス・きゅうり・トマト・豚肉を順にのせ、添
付のたれをまわしかける。

豚肉の ゆで方のコツ

ゆでるときは火を弱め、色が変わったら
取り出し、ざるの上で冷ましてみましょう。

豚肉と野菜で
ボリューム
のある冷麺

🕒 15分 🍎 約 440円 🔥 360kcal 🍴 2.5g
(1人分あたり)



材料(2人分)

CO-OP うどん(180g)……2袋	コープス コープの産直 黄金しょうが(すりおろし)……1かけ分
CO-OP 小粒納豆……1パック	〈めんつゆ〉……適量
長いも……150g	めんつゆの材料(作りやすい分量(約1カップ分))
オクラ……4本	水……3/4カップ
みょうが……1本	しょうゆ……大さじ2
CO-OP 宮城県産めかぶ (たれ付)……1パック	みりん……大さじ2
添付のたれ……1袋	かつおパック……2パック

作り方

- ①納豆はよく混ぜる。長いもはすりおろす。オクラはゆでて小口切りにする。
みょうがは小口切りにする。めかぶは添付のたれと混ぜる。
- ②うどんはゆでて冷水で洗い、しっかり水気をきる。
- ③〈めんつゆ〉
材料を耐熱容器に入れ、電子レンジ(500W)で2～3分加熱し、こして冷ます。
- ④器にうどんを盛り、①・しょうがをのせ、〈めんつゆ〉を添える。

ねばねば、
つるつる、
食べやすい！

