

コープのイチオン!

果汁入り すっきりみかん

温州みかんの果肉と果汁をまるごと味わえて、1缶で2倍の美味しさを楽しめます。大粒でほど良い甘さですのでデザート作りにも重宝します。災害時は果物が不足しがちですので、ローリングストックしても。家庭料理研究会 長谷川さんのおすすめコメント



温州みかんの果実と果汁が味わえます。ゼリーやシャーベットなどにも♪



POINT! ミキサーを使うとよりなめらかに仕上がります!



爽やかな酸味となめらかな食感 / しじみ みかんスムージー

材料(作りやすい分量)
コープス 果汁入りすっきりみかん.....1缶
CO-OP プレーンヨーグルトビフィズス...1/2カップ
バニラアイスクリーム.....1コ
砂糖.....大さじ2

10分 600円 520 kcal 0.4g (冷やす時間を除く) (全量あたり)



作り方

- ①みかんを果汁を分けて、みかんを粗くつぶす。
- ②ヨーグルト・アイスクリーム・砂糖を加えなめらかになるまでよく混ぜる。①のつぶしたみかん・果汁を加え、混ぜ合わせる。
- ③器に入れ、冷やす。

スムージーとは
野菜や果物を、牛乳やアイスクリーム・ヨーグルトなどと組み合わせで作るドリンク

人気のコープ商品で
つくりました!

声からの
新発見

味しみがよいので
色んなお料理に
アレンジできます♪



しっとりなめらか
ひとくちこうや豆腐 (だし付)

かつお、昆布、しいたけなどの
風味を生かした特製だし付き

特製のだしを使うことでしっとり、なめらかな食感に。食べやすいひとくちサイズにカットしています。

ひとくちこうや
豆腐を使って
麻婆こうや豆腐



15分 220円 170 kcal 1.5g (1人分あたり)



作り方

- ①白ねぎの白い部分はみじん切りにし、青い部分は小口切りにする。しょうが・にんにくはすりおろす。
- ②耐熱容器に高野豆腐・添付のだし・水を入れ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
- ③②にミンチをほぐし入れ、(A)を加えて混ぜ、再びラップをふんわりとかけて4~5分、火が通るまで加熱する。途中で全体を混ぜる。
- ④白ねぎ(青い部分)を散らす。

材料(2人分)
CO-OP しっとりなめらか
ひとくちこうや豆腐...8コ
添付のだし.....1/2袋
水.....180ml
豚肉ミンチ.....50g
(A)
白ねぎ(白い部分)
.....10cm分
しょうが.....1/3かけ
にんにく.....1/2かけ
酒.....小さじ1
みそ.....小さじ1/2
しょうゆ.....小さじ1/2
豆板醤.....小さじ1/2~
ごま油.....小さじ1
片栗粉.....小さじ1と1/2
白ねぎ(青い部分)
.....3cm分

CO-OP
おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking
7 2023年
月号

コープ商品で 夏の時短メニュー

レンジで
ラクラク!



切って
盛って!



ササッと
まぜて!



コープCooking webサイト
お買得商品を使った
レシピを毎日ご紹介!

コープクッキング 検索

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

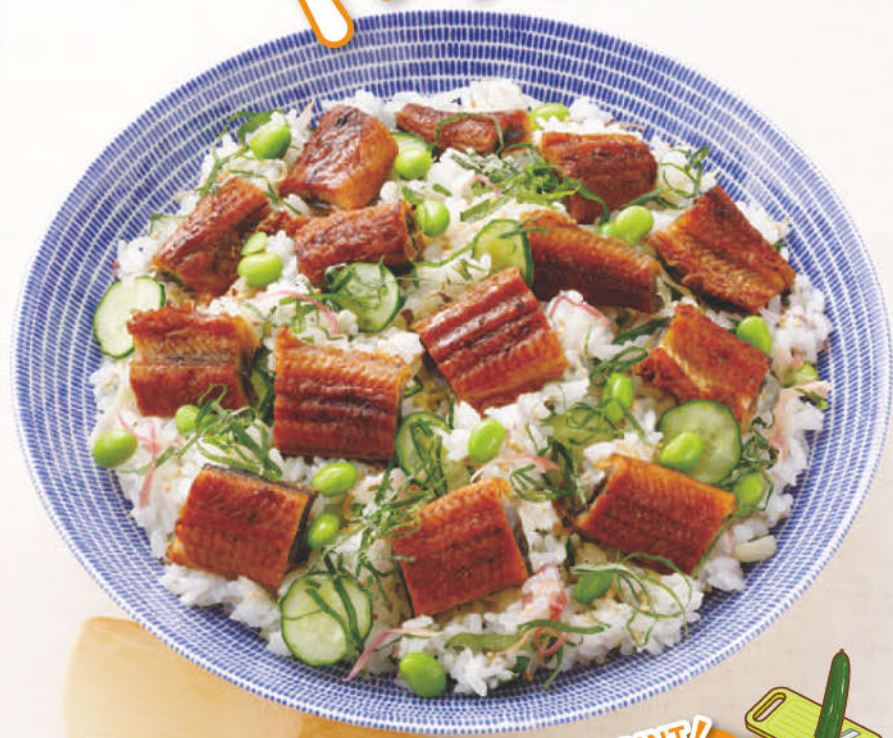


▲アクセスはこちら

家庭料理研究会
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

※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。

ササッとまぜて!



うなぎの夏ちらし寿司

🕒 20分 🌿 約 2640円 🔥 440 kcal 🍴 1.8g (1人分あたり) 家庭料理研究会 レンジ

材料(4人分)
米……………2合
水……………400ml
うなぎ蒲焼……………1尾
酒……………大さじ1
CO-OP 北海道の
そのま枝豆……………100g
きゅうり……………1本
塩……………ひとつまみ
みょうが……………3コ
しょうが……………1かけ
大葉……………10枚
(合わせ酢)
酢……………大さじ3
砂糖……………大さじ2
塩……………小さじ1
いりごま(白)……………大さじ1

作り方
①米は洗って30分以上浸水して炊く。
②みょうがは縦半分にし斜め薄切り、しょうがは細切りにし(合わせ酢)に漬ける。
③きゅうりは薄切りにし、塩をふり、しばらくおいて水気を絞る。大葉は細切りにする。枝豆は解凍し、さやから出す。
④うなぎは2〜3cm角に切り耐熱皿に入れ、酒をふり、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(500W)で約1分加熱する。
⑤①の炊きあがったご飯に②を混ぜて冷まし、きゅうり・大葉の半量・ごまを混ぜ器に盛り、うなぎ・枝豆・残りの大葉を散らす。

CO-OP 鹿児島県産 うなぎ蒲焼
じっくり白焼きしてしっかり
蒸しているの、皮は
パリッ、身はふっくら♪

POINT!
きゅうりの薄切りは
スライサーを
使うと簡単!

もずくの彩り小鉢

🕒 10分 🌿 約 560円 🔥 76 kcal 🍴 0.9g (1人分あたり) 家庭料理研究会 レンジ

材料(2人分)
コープス 太もずく(三杯酢)……………2パック
まぐろ(生食用・短冊)……………80g
ミニトマト……………2コ
きゅうり……………1/4本
レモン(スライス)……………1枚

作り方
①まぐろは1.5cm角に切る。ミニトマトは半分に切り、きゅうりは薄切り、レモンはいちよう切りにする。
②器にまぐろ・ミニトマト・きゅうりを盛り、もずくを流し入れる。
③レモンを添える。

CO-OP 太もずく(三杯酢)
沖縄県恩納村産のもずく使用。
コリコリとした食感です



あえるだけ!



オクラのツナ和え

🕒 10分 🌿 約 230円 🔥 66 kcal 🍴 0.6g (1人分あたり) 家庭料理研究会 レンジ

材料(4人分)
オクラ……………1袋
(A)
シーチキンマイルド……………1缶
しょうゆ……………小さじ2
ごま油……………小さじ1/2

作り方
①オクラはゆでて小口切りにする。
②①を(A)で和える。

オクラの下ごしらえ

ガクを削り取り、塩をふって
こすると産毛もすっきり!



レンジでラクラク!



レンジで簡単! 焼かない生姜焼き

🕒 20分 🌿 約 600円 🔥 230 kcal 🍴 1.4g (1人分あたり) 家庭料理研究会 レンジ

材料(2人分)
豚肉切りおとし……………150g
たまねぎ……………1/2コ
ピーマン……………1コ
(A)
しょうが(すりおろし)……………1かけ分
砂糖……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
レタス……………2枚
トマト……………1/2コ
作り方
①たまねぎ・ピーマンは7〜8mm幅に切る。レタスは食べやすくちぎり、トマトはくし形に切る。
②耐熱皿に(A)を入れて混ぜ合わせ、ほぐした豚肉に絡める。たまねぎ・ピーマンを加えて混ぜ合わせ、豚肉はかたまりにならないように広げる。
③電子レンジ(500W)で3分加熱する。豚肉をほぐしながら全体を混ぜ、さらに約4分加熱する。
④器に盛り、レタス・トマトを添える。



POINT!
しょうがは皮ごと
すりおろすと香りアップ!
豚肉はかたまりに
ならないように広げて
加熱しましょう!

レンジでキーマカレー

🕒 20分 🌿 約 450円 🔥 540 kcal 🍴 1.7g (1人分あたり) 家庭料理研究会 レンジ

材料(2人分)
合いびきミンチ……………100g
たまねぎ……………1/4コ
洋にんじん……………1/3本
トマト……………1コ
CO-OP 大豆ドライパック……………1パック(60g)
カレールウ……………1.5皿分
ご飯……………2皿分
パセリ(みじん切り)……………適宜

作り方
①たまねぎ・にんじんは粗みじん切り、トマトは1cm角に切る。
②耐熱容器にたまねぎ・にんじん・トマト・大豆・ミンチ・カレールウの順に加え、ラップをして電子レンジ(500W)で約8分加熱し、全体をよく混ぜる。
③器にご飯・②を盛り、お好みでパセリを散らす。



CO-OP 大豆ドライパック(パウチ)
北海道産大豆使用。豆の旨みが味わえ、食感ホクホク。そのまま使えて便利です



サッと煮て! しょうがの冷製おすまし



🕒 10分 🌿 約 90円 🔥 30 kcal 🍴 0.8g (1人分あたり) 家庭料理研究会 レンジ

材料(2人分)
コープス なめらか絹とうふ……………1/2丁(75g)
オクラ……………2本
コープス コーブの産直……………1かけ
だし……………1と1/2カップ
うす口しょうゆ……………小さじ1/2
塩……………小さじ1/5

作り方
①豆腐は1.5cm角に切り、オクラは5mm幅の小口切りにする。しょうがは細切りにする。
②鍋にだし・調味料を煮立て、豆腐・オクラ・しょうがを加え、ひと煮立ちさせる。
③粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

CO-OP コーブの産直
黄金しょうが
香り、風味が豊かで、繊維質の少ないしょうがです

かんたん だしのとり方

①カップ3杯(600ml)の水を沸とうさせる
②だしパック(かつお風味)1袋を入れ、中火で3〜5分煮出す(だしが出にくくなるので、ふたはしない)
③火を止めて、袋を取り出す