

# コープのイチオン!

## CO-OP 大豆ドライパック (パウチ)

大豆本来の美味しさとホクホクとした食感が味わえます。下ごしらえしなくてもそのまま使えて、味がついていないので、手軽に幅広い料理に活用できます。

家庭料理研究会 桶さんのおすすめコメント



北海道産大豆を使用。蒸しているのでも、そのままサラダにもどうぞ



## 豚肉と大豆をトマト味で煮込んだ /

### ポークビーンズ

15分 約 380円 210 kcal 1.2g (1人分あたり)

家庭料理研究会 レシピ

材料(2人分)

豚こま切り.....60g  
たまねぎ.....1/4コ  
洋にんじん.....1/3本  
にんにく.....1かけ  
油.....小さじ2

(A)

CO-OP 大豆ドライパック (パウチ).....1パック (60g)  
CO-OP イタリア産完熟カットトマト缶.....1/2缶  
水.....1/2カップ  
チキンコンソメ(くだく).....1/2コ  
砂糖.....小さじ1/2  
塩.....小さじ1/6  
こしょう.....少々  
パセリ.....適量

作り方

- ①豚肉は1.5cm角、たまねぎ・にんじんは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油・にんにくを入れ、弱火で炒める。香りが出たら、豚肉・たまねぎ・にんじんを順に炒める。
- ③(A)を加え、煮立ったらふたをして、弱火で約7分、にんじんが柔らかくなるまで煮る。
- ④器に盛り、ちぎったパセリを散らす。

夏休みの自由研究にも!



15分 約 200円 130 kcal 0.1g (冷やし固める時間を除く) (1人分あたり)

作り方



①粉ゼラチンは分量の水にふり入れて混ぜ、約5分おく。



②鍋にミックスキャロット・レモン汁・砂糖を入れ、沸騰前に火を止め、①を加えて溶かす。

## 不思議な2層ゼリー

材料(2人分)

CO-OP ミックスキャロット.....1カップ  
レモン汁.....小さじ1  
砂糖.....大さじ2  
粉ゼラチン.....大さじ1/2  
水.....大さじ2  
生クリーム.....大さじ2  
ミント.....適宜



生クリームのたんぱく質とジュースに含まれる酸が分離して2層に分かれるよ!

POINT

- 鍋のふちにふつと泡が立ってきたら火を止めゼラチンを加えます。
- 生クリームを加えたらさっと2回ほど混ぜ、すぐに器に注ぎ入れます。粗熱が取れたら冷蔵庫でよく冷やししましょう。

人気の



コープ商品ご紹介! 声からの新発見



CO-OP グリーンスムージー

すごく美味しいです。リピートしてます。

いつもの食事にプラス1本。  
とろりとした飲みごたえのあるおいしさ  
野菜汁60%+果汁40%。  
キウイ風味のグリーンスムージー。  
1食分 (118g) の野菜を原料に使用しています

CO-OP  
おいしく、楽しく、食で健康づくり  
コープCooking  
8 2023年  
月号

今こそ食べたい丼・ド・どん!

お米大好き!

うどんも好き!



スタミナ夏野菜豚丼

とろろ海鮮丼

ねぎ担々うどん

シーフード焼きうどん

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、品切れの節はご容赦ください。

家庭料理研究会 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



トマトの酸味と  
にんにくのコクが  
クセになる!

## スタミナ夏野菜豚丼

15分 約 890円 570 kcal 2.1g  
(1人分あたり)



材料(2人分)

豚肉切りおとし.....150g  
片栗粉.....大さじ1  
たまねぎ.....1/3コ  
ズッキーニ.....1/3本  
オクラ.....4本  
ミニトマト.....5コ  
油.....大さじ1

〈A〉  
砂糖.....大さじ1/2  
しょうゆ.....大さじ1と1/2  
酒.....大さじ1  
みりん.....大さじ1  
にんにく(すりおろし).....  
.....小さじ1と1/2  
こしょう.....少々  
ご飯.....2杯分

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。たまねぎは5mm幅に切り、ズッキーニは5mm厚さの輪切り、オクラは斜め切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②フライパンに油を熱し豚肉を炒め、色が変わってきたら、たまねぎ・ズッキーニ・オクラの順に加え炒める。
- ③〈A〉を加え、絡め、ミニトマトを加えさっと炒める。
- ④器にご飯を盛り、③をのせる。

〈A〉の調味料は、  
あらかじめ  
混ぜ合わせて  
おいてね!



**Capri 清浄豚**  
コブ指定農場の清潔な環境で飼育。  
臭みが少なく、旨みを味わえます

いつものカレーと  
ちょっと違う!

## チキンカレー丼

20分 約 360円 480 kcal 1.3g  
(1人分あたり)



材料(2人分)

鶏肉むね.....150g  
たまねぎ.....1/2コ  
パプリカ(赤).....1/6コ  
ピーマン.....1/2コ  
なす.....1/2本  
油.....小さじ2

〈A〉  
水.....3/4カップ  
しょうゆ.....小さじ1/2  
カレールー(中辛).....1かけ  
ご飯.....2杯分  
粉チーズ.....小さじ1

作り方

- ①鶏肉は2cm角に切る。たまねぎは薄切り、パプリカ・ピーマン・なすは乱切りにする。
- ②鍋に油を熱し、たまねぎをしかり炒め、鶏肉を加える。鶏肉の表面の色が変わったら、パプリカ・ピーマン・なすの順に加え炒める。
- ③〈A〉を加え、とろみがつくまで煮る。
- ④器にご飯を盛り③をかけ、粉チーズをふる。



**Capri 健康熟成鶏 むね肉**

徳島県・香川県・高知県の自然豊かな環境の中で飼育され、独自の熟成工程でしっかりとやわらかな仕上がりに

つるつとした食感が  
夏にうれしい!

## とろろ海鮮丼

15分 約 1200円 500 kcal 0.9g  
(1人分あたり)



材料(2人分)

鯛(生食用短冊).....80g  
サーモントラウト(生食用短冊).....80g  
アボカド.....1/2コ  
長いも.....150g  
きざみ海苔.....適量  
大葉.....2枚  
ご飯.....2杯分  
しょうゆ・練りわさび.....適量

作り方

- ①鯛・サーモントラウトはそぎ切り、アボカドは薄切りにする。長いもはすりおろし、大葉はせん切りにする。
- ②器にご飯を盛り、長いも・きざみ海苔をのせる。鯛・サーモントラウト・アボカドを彩りよく並べ、大葉をのせる。
- ③わさびしょうゆを添える。



**Capri 宇和清海育ち本鯛**  
食感の良い、ほどよく脂ののったおいしさ  
**Capri サーモントラウト**  
ほど良い脂のりで  
旨みたっぷり

卵黄のうまみに  
たっぷりのねぎが  
アクセント!

## ねぎ担々うどん

20分 約 480円 510 kcal 2.5g  
(1人分あたり)



材料(2人分)

CO-OP 本場さぬきうどん(冷凍).....2食  
〈肉みそ〉  
豚肉ミンチ.....120g  
豆板醤.....小さじ1/2~  
しょうが(みじん切り).....1/2かけ分  
にんにく(みじん切り).....1/2かけ分  
青ねぎ.....30g  
砂糖.....小さじ2  
みそ.....小さじ2  
しょうゆ.....小さじ2  
ごま油.....小さじ2

〈トッピング〉  
卵黄.....2コ分  
青ねぎ.....40g

作り方

- ①青ねぎは(肉みそ)用・〈トッピング〉用それぞれを小口切りにする。
- ②フライパンに油・しょうが・にんにくを入れ炒め、香りが出たらミンチ・豆板醤を加える。ミンチの色が変わったら、青ねぎ・砂糖・みそ・しょうゆを加え、さらに炒める。
- ③冷凍うどんは袋の表示通りに電子レンジで加熱し、冷水でしめてしっかり水気をきる。
- ④器に③を盛り、中央に〈肉みそ〉と卵黄をのせ、周りに青ねぎをのせる。



**Capri コーフの産上**  
**水耕栽培青ねぎ**  
クセが少なく、食感が  
やわらかな青ねぎです

**CO-OP 本場さぬきうどん**  
のどごしが良く、コシの  
感じられる茹でたての  
うどんを急速凍結しました

15分 約 360円 320 kcal 3.3g  
(1人分あたり)



作り方

- ①きゅうりは小口切りにし、塩をふりしばらくおいて水気を絞る。大葉は細切り、みょうがは縦半分に切り斜め薄切りにする。
- ②みそをだしで溶き、ツナ(汁ごと)・きゅうり・すりごまを加え混ぜて冷やす。
- ③うどんは袋の表示通りに電子レンジで加熱し、冷水で冷やし、しっかりと水気をきる。
- ④器にうどんを盛り、②をかけ、大葉・みょうがをのせる。

薬味野菜で  
つるんと  
さわやか!

## ツナの簡単冷や汁うどん



材料(2人分)

CO-OP 本場さぬきうどん(冷凍).....2食  
ツナ缶(水煮).....1缶(70g)

きゅうり.....1/2本  
塩.....少々  
みそ.....大さじ2  
だし.....1と1/2カップ

すりごま(白).....大さじ2  
大葉.....5枚  
みょうが.....1本

えびたっぷり!  
町中華料理屋さん風!

## シーフード焼きうどん

15分 約 750円 370 kcal 3.3g  
(1人分あたり)



材料(2人分)

CO-OP えびたっぷり  
シーフードミックス.....1袋  
酒.....大さじ1  
洋にんじん.....1/4本  
ピーマン.....2コ  
もやし.....1袋  
CO-OP うどん(180g).....2袋  
油.....大さじ1

〈調味料〉

CO-OP オイスターソース.....大さじ1と1/2  
しょうゆ.....小さじ1  
鶏がらスープ.....小さじ1/2  
こしょう.....少々

作り方

- ①にんじん・ピーマンは細切りにする。うどんは袋の端を開き、電子レンジ(500W)で2~3分温める。
- ②フライパンにシーフードミックス・酒を入れ、ふたをして蒸し、汁ごと取り出す。
- ③半量の油を熱し、にんじん・ピーマン・もやしの順に炒める。うどんを加え残りの油をふり、さらに炒める。
- ④②を汁ごと戻し、〈調味料〉を加える。



**CO-OP えびたっぷり  
シーフードミックス**  
えび、いか、貝柱の3種入り。  
下処理&バラ凍結なので、  
必要な時に欲しい分だけ使えます

**CO-OP うどん** コーブこうべ  
レンジ調理OK! 北海道産小麦を  
100%使用し、コシがあります

シーフード  
ミックスは  
解凍して水分を  
ふきとってね!



今こそ食べたい  
丼、ド、ン!  
うどんも好き!

調理時間  
材料費  
エネルギー  
※調味料の価格は含んでいません。