

コープのイチオン!

コープ うす塩味仕立 鱧入りちくわ

ふりふりした食感で食べ応えがあります。そのまま食べておいしいのはもちろん、焼いたり、煮たりと、いろいろなお料理に使えます。

家庭料理研究会 東内さんのおすすめコメント



鰻を加え、
魚の旨みを
活かしています



アレンジも色々
楽しめるよ!



ふりふり&プチプチ食感! /
ちくわ明太マヨ

10分 260円 84 kcal 1.5g (1人分あたり)



材料(2人分)

コープス うす塩味仕立 鱧入りちくわ.....3本
明太子.....1本(30g)
マヨネーズ.....小さじ2
パセリ.....適量

作り方

①明太子は薄皮を除き、マヨネーズで和える。
②ちくわは縦半分に切り、切った面に①をのせる。
③オーブントースターで4~5分焼き、みじん切りにしたパセリを散らす。

なめ茸入りたまご焼き



10分 90円 110 kcal 0.5g (1人分あたり)



材料(2人分)

たまご.....2コ
コープス 信州うす塩仕立て
なめ茸.....大さじ2
みつば.....1/4袋

油.....小さじ1

作り方

①たまごは溶きほぐし、なめ茸・小口切りにしたみつばを加え、混ぜる。
②卵焼き器を熱し、油をひく。①を2~3回に分けて流し入れ、焼く。
③食べやすく切り、器に盛る。

人気のコープ商品で
つくりました!

あ! 声からの
新発見

家族みんな
大好きでいつも
買ってます!



信州うす塩仕立てなめ茸

コープスえのき茸を使用し、
甘めに味付けています

しゃきしゃきとした食感が自慢の「コープスえのき茸」を使用。
食べやすい甘めの味付けで、ごはんがすすみます。

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



アクセスは
こちらから

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

※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。

COOP
おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking
9 2023年
月号

フレンチと

和食





秋のにぎわい
天ぷら

25分 約 650円 550kcal 2.4g (1人あたり)



材料(2人分)
 ブラックタイガー(3L).....2尾
 鶏肉もも切り身.....2コ
 なんきん.....2切れ
 れんこん(輪切り).....2枚
 さつまいも(輪切り).....2枚
 舞茸.....1/2パック
 大葉.....2枚
 〈衣〉
 天ぷら粉.....3/4カップ
 冷水.....1/2カップ
 揚げ油.....適量
 〈天つゆ〉
 水.....1/2カップ
 しょうゆ.....大さじ1と1/2
 みりん.....大さじ1と1/2
 かつおパック.....1パック
 だいこん(すりおろし).....50g



だいこんの
和風サラダ

15分 約 120円 64kcal 1.1g (1人あたり)



材料(2人分)
 だいこん.....200g
 塩.....小さじ1/6
 かいわれ大根.....1/2パック
 かつおパック.....1パック
 焼き海苔(全形).....1/2枚
 白ごま.....小さじ1
 〈和風ドレッシング〉
 酢.....大さじ1
 砂糖.....大さじ1/2
 しょうゆ.....大さじ1/2
 油.....小さじ1

作り方
 ①だいこんは繊維に沿って細切りにし、塩をふりしばらくおいて水気を絞る。かいわれは長さを半分に切る。
 ②ボールに①・かつお・ちぎった海苔・白ごまを入れ、混ぜ合わせ、器に盛る。
 ③〈和風ドレッシング〉の材料を混ぜ合わせ、添える。

調理時間 材料費 エネルギー 塩分 ※調味料の価格は含んでいません。



定番和食を気軽に味わう カジュアルフレンチと



オーロラソースとは
 フランスではホワイトソースに
 トマトピューレなどを加えて
 作りますが、日本では
 マヨネーズとケチャップを
 合わせたソースが
 一般的です。

POINT

- 大葉は、裏側にのみ〈衣〉を付けます。
- 〈衣〉を冷やしながら揚げると、最後までカラリと揚げられます。

えびの下処理



作り方

- ①えびは背わたと殻を除き、腹側に切り込みを入れる。鶏肉は半分に切る。なんきん・れんこん・さつまいもは8mm厚さに切る。舞茸は大きめにほぐす。
- ②〈衣〉を作り、野菜・えび・鶏肉の順に〈衣〉をつけ、中温の油でカラリと揚げる。
- ③〈天つゆ〉の材料を合わせて耐熱容器に入れ、電子レンジ(500W)で、1〜2分加熱し、こす。
- ④器に、②を盛り、天つゆ・大根おろしを添える。

ぶりの照り焼き



20分 約 480円 280kcal 0.9g (1人あたり)



材料(2人分)
 ぶり(切身).....2切れ
 小麦粉.....大さじ1/2
 白ねぎ.....1/2本
 油.....小さじ1
 〈調味料〉
 砂糖.....小さじ1
 しょうゆ.....小さじ2
 みりん.....大さじ1
 酒.....大さじ1

作り方
 ①ぶりは表面の水気をふき、小麦粉をまぶす。白ねぎは4cmに切る。
 ②フライパンにCO-OPくっつかないホイルを敷き、白ねぎを焼いて取り出す。
 ③②のホイルの上に油を熱し、ぶりを両面色よく焼く。余分な油をふき、〈調味料〉を加える。煮汁がとろりとするまで煮からめる。
 ④器に盛り、白ねぎを添える。

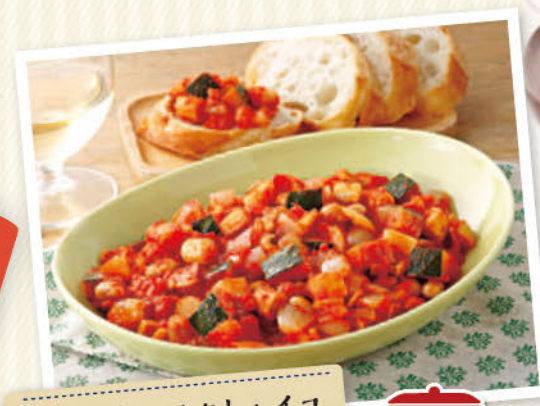


大きいけす育ちぶり

大きなけすで育てたぶり。
 ほどよい脂のりで身が締まっています。



くっつかないホイル
 食材がくっつかず、
 後片づけがカンタン。



秋野菜のラタトゥイユ

20分 約 670円 680kcal 2.0g (全量あたり)



材料(作りやすい分量)
 ベーコン.....2枚
 たまねぎ.....1コ
 なんきん.....100g
 れんこん.....60g
 ごぼう.....1/2本(75g)
 にんにく.....1かけ
 オリーブ油.....大さじ1
 CO-OP 大豆ドライパック.....1パック(60g)
 CO-OP イタリア産完熟カットトマト缶.....1缶
 塩.....小さじ1/6
 こしょう.....少々

作り方
 ①ベーコン・野菜は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、ベーコン・たまねぎ・残りの野菜の順に炒める。
 ③大豆・トマト缶を加え、煮立ったら、ふたをして弱火で10〜15分煮て、塩・こしょうで味を調える。

豚肉とさつまいもの
照り焼きオーロラソース



15分 約 570円 410kcal 1.2g (1人あたり)



材料(2人分)
 豚肉(生姜焼用).....150g
 さつまいも.....150g
 油.....大さじ1/2
 〈調味料〉
 砂糖.....小さじ1
 しょうゆ.....大さじ1/2
 みりん.....大さじ1/2
 酒.....小さじ2
 〈オーロラソース〉
 マヨネーズ.....大さじ1
 トマトケチャップ.....大さじ1
 レタス.....2枚

作り方
 ①豚肉は2cm幅に切る。さつまいもは1cm角のスティック状に切り、電子レンジ(500W)で約3分加熱する。レタスは細切りにする。
 ②フライパンに油を熱し、豚肉・さつまいもを炒める。〈調味料〉を加え絡める。
 ③器にレタスを敷き、②を盛り、〈オーロラソース〉をかける。



牛ステーキ
ハニーマスタードソース

20分 約 2440円 610kcal 1.6g (1人あたり)



材料(2人分)
 牛ロースステーキ用.....2人分
 塩.....ひとつまみ
 こしょう.....少々
 にんにく.....1かけ
 オリーブ油.....大さじ1/2
 〈ハニーマスタードソース〉
 粒マスタード.....大さじ1
 はちみつ.....大さじ1
 白ワイン.....大さじ1
 しょうゆ.....小さじ1/2
 塩.....小さじ1/4
 こしょう.....少々
 メークイン.....2コ
 ブロッコリー.....60g
 ミニトマト.....4コ
 ※はちみつを使用している
 ので1歳未満の乳児には
 与えないでください。

作り方
 ①牛肉は筋を切り、塩・こしょうをする。にんにくは薄切りにする。メークインはひと口大に切り、ゆでて粉ふきにする。ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
 ②フライパンに油・にんにくを入れ弱火で炒め、香りがでたら取り出す。牛肉の表になる面から焼き、焼き色がついたら裏返し、好みの焼き加減に器に盛る。
 ③②のフライパンをさっとふき、〈ハニーマスタードソース〉の材料を入れ軽く煮詰める。
 ④牛肉に③をかけ、野菜を添える。

焼き方のコツ

肉は焼く前に常温に戻し、
 塩・こしょうは焼く直前に。
 強火で表面を焼き、裏返して
 弱火で焼き上げます。

クレームブリュレ



50分 約 260円 350kcal 0.1g (冷やす時間を除く) (1コあたり)



材料(直径8cm型2コ分)
 卵黄.....2コ分
 牛乳.....1/2カップ
 生クリーム.....1/2カップ
 砂糖.....大さじ2
 バニラエッセンス.....少々
 砂糖.....小さじ2
 水.....小さじ1
 CO-OP くっつかないホイル.....適量

作り方
 ①牛乳と生クリームを鍋に入れ、弱火で温める。オーブンを160℃に予熱する。
 ②ボールに卵黄・砂糖を入れ、混ぜる。①の牛乳・生クリームを少しずつ加えて混ぜ、バニラエッセンスを加えてこす。
 ③型に②を等分に入れ、天板の上にパットをおき型をのせる。パットに熱湯を型の高さの半分まで注ぎ、150〜160℃のオーブンで30〜40分焼く。粗熱が取れたら冷蔵庫でよく冷やす。
 ④アルミホイルケースに砂糖小さじ1と水小さじ1/2を入れ(2つ作る)、フライパンで熱する。焦げ茶色に色づいたら冷まし、アルミホイルをはがして③にのせる。※器の大きさによって砂糖と水の量は調整してください。

POINT

- 1 ブリュレの器よりひとまわり小さいコップで、ホイルケースを作る。
- 2 砂糖・水を入れて加熱前に軽く広げる。
- 3 焦げ茶色になるまで加熱する。しっかりと焦げ目をつけるとほろ苦く仕上がります。