

コープのイチオン!

Coop's
ふっくらうすあげ

名前の通り、ふっくらしています。油っぽくなくて
どんな料理にも使いやすいうすあげです。
1枚ずつ冷凍保存して、常備しています。

家庭料理研究会 中野さんのおすすめコメント

油抜き不要で手軽に
使える、味しみの良い
みあげです



お好みでだいこんおろしと 合わせても♪ うすあげ納豆の包み焼き

材料(2人分)

コープス
ふっくらうすあげ...2枚
CO-OP ふっくら
極小粒納豆...2パック
添付のたれ...2袋
添付のからし...2袋

青ねぎ...3本
しょうが...適量
しょうゆ...適量

作り方

- ①うすあげは半分に切り、袋状に開く。青ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす。
- ②納豆に添付のたれ・からしを加え混ぜ合わせ、青ねぎのトッピング用(少量)を除いた残りを混ぜる。
- ③うすあげに②を詰め、切り口を楊枝で止める。
- ④オーブントースター(800W)で約5分こんがり焼き、楊枝をはずして半分に切る。青ねぎをふり、しょうが・しょうゆを添える。

切り方の
ワンポイント

- 半分に切る
- 袋状にして
具材を詰めて
楊枝で止める
- 半分に切る

15分 約 180円 64 kcal 0.8g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
監修レシピ



紅茶の ケーキ

材料
(パウンド型18センチ1コ分)
バター...140g
砂糖...120g
たまご(M)...2コ
薄力粉...140g
ベーキングパウダー...小さじ1/3
紅茶ティーバッグ...2袋
ブランデー...大さじ1
ブランデー(仕上げ用)...大さじ2

60分 約 350円 2300 kcal 3.0g
(1コ分あたり)

家庭料理
研究会
監修レシピ

作り方

- ①パウンド型に紙を敷く。
- ②粉とベーキングパウダーは合わせて2回ふるう。
- ③バターはクリーム状になるまでよく混ぜる。砂糖を3〜4回に分けて加え混ぜ、溶き卵を少しずつ加え、よく混ぜる。
- ④③に袋から出した紅茶の葉を入れて混ぜ、ブランデー大さじ1を加える。②の粉を一度に入れ、練らないようにサックリ混ぜる。
- ⑤型に④を入れ、170℃に熱したオーブンで30〜40分焼く。こんがり焼けたら熱いうちにブランデー大さじ2を塗る。

※ティーバッグでない場合は、紅茶の葉を刻んで使うとよい。
※翌日以降が食べ頃。

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、品切れの際はご容赦ください。

CO-OP
おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking
10月号 2023年

外でもおうちでも
楽しめる!

キャン
プ
飯

エシカル商品を使って



人気のコープ商品で
つくりました!

お! 声からの
新発見

とても香りがよく
コクもある!
毎日飲んでも
飽きない♪

CO-OP 三角
ティーバッグ紅茶

抽出効率が高い三角型のティーバッグを採用。
南インド産茶葉を中心に、
ダージリン、アッサム産を使用しています。
森林の自然環境を守り、働く人々を応援する「レインフォレスト・
アライアンス認証」の茶葉を使用しています。



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



家庭料理
研究会
レシピ

ポークチャップ

🕒 25分 🍎 約 580円 🔥 400 kcal 🍴 1.3g
(漬ける時間を除く) (1人分あたり)

材料(2人分)
豚ばら肉すざり.....150g
塩・こしょう.....各少々

たまねぎ.....1/2コ
メークイン.....1コ
ぶなしめじ(少量).....1/2袋

〈調味料〉
ケチャップ.....大さじ2と1/2
ウスターソース.....大さじ1/2
赤ワイン.....1/4カップ

パセリ.....適宜
ジッパー付き保存袋(中).....1枚



つくり方

- ①豚肉は、食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。たまねぎは薄切り、メークインは5cmの棒状に切る。ぶなしめじは、ほぐす。
- ②ジッパー付き保存袋に〈調味料〉を入れ、豚肉を加えもみ込む。続けて野菜を加え30分以上おく。
- ③スキレットに②を入れ、ふたをして約10分蒸し焼きにする(途中で一度全体を混ぜる)。
- ④お好みでちぎったパセリを散らす。

フライパンでもOK!

漬け込んでから、2〜3時間以内に調理しましょう



薩摩元気豚

広々とした豚舎でストレスなく育ち、締めりがあってコクと旨みがある豚肉です。



にんじんのラペ

🕒 15分 🍎 約 130円 🔥 150 kcal 🍴 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

つくり方
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。ナッツはくたく。

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。

エシカルな
コープの
オリジナル商品

人と自然にやさしい
食べものづくり

フードプラン

生産地、生産者、
つくり方が見える
環境にも配慮した商品
詳しくはこちら



にんじん
たまねぎ



たまねぎ丸ごとスープ

🕒 30分 🍎 約 120円 🔥 76 kcal 🍴 0.8g
(1人分あたり)

材料(2人分)
たまねぎ.....小2コ
ベーコン.....1枚
チキンコンソメ(くだく).....1/2コ分
水.....2カップ

塩・こしょう.....各少々
パセリ.....適宜

- つくり方
- ①たまねぎは芯に十字の切り目を入れる。ベーコンは1cm幅に切る。
 - ②小鍋にたまねぎ・ベーコン・コンソメ・水を入れ、たまねぎが柔らかくなるまでふたをして20〜25分煮る。途中上下を返す。
 - ③塩・こしょうで味を調え、お好みでちぎったパセリを散らす。



だれかの笑顔につながるお買い物

「倫理的な」という意味をもつエシカル。
エシカルなお買い物とは、
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
お買い物することなんだよ。

10月はコープのエシカル月間
エシカルなコープ商品を活用して、
おうちでもアウトドアでも
楽しめるメニューを作ってみよう!

🕒 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。



鯛めし

🕒 5分 🍎 約 360円 🔥 210 kcal 🍴 0.7g
(米の浸水・炊飯時間を除く) (1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(2人分)
無洗米.....1合
水.....230ml
鯛切身.....1切れ
塩.....ひとつまみ
酒.....大さじ1/2

塩昆布.....5g
三つ葉.....1/6袋
ジッパー付き保存袋(中).....1枚

つくり方

- ①メスティンに米を入れ、分量の水で30分以上浸水する。ジッパー付き保存袋に鯛・塩・酒を入れ空気を抜いて、10分以上おく。三つ葉は1cmに切る。
- ②米の上に鯛(漬け汁は入れない)のをせ、ふたをして中火にかける。湯気が出てきたら弱火にして12〜14分炊く。
- ③チリチリと音がしてきたら火を止め、そのまま10分蒸らす。
- ④鯛を取り出し骨を取り除いてほぐす。鯛を戻し、塩昆布を加えて混ぜ合わせ、三つ葉のをせる。



宇和清海育ち本鯛

通常の約8倍のいけすで育てた、ほどよい脂のりの鯛。えさは腹八分目の量を与え、食べ残しで海を汚さないよう配慮しています。

🕒 25分 🍎 約 220円 🔥 270 kcal 🍴 0.8g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(2人分)
食パン(4枚切).....1枚
〈卵液〉
たまご.....1コ
牛乳.....1/3カップ
砂糖.....大さじ1

バナナ.....1本
バター.....10g

フレンドリー
バナナ

このバナナづくりを通じて
フィリピン・ミンダナオ島の
農園で働く人々の収入の安定、教育機会の
創出など心豊かなくらしを支えています。



つくり方
①食パンは半分に切る。バナナは1cm厚さの輪切りにする。
②卵を溶きほぐし、牛乳・砂糖を混ぜ合わせて〈卵液〉を作る。
③②に食パンを浸し、時々上下を返してしみ込ませる。
④スキレットにバターを溶かし、③・バナナを焼き、③にバナナのをせる。

フライパンでもOK!



ぶりのガリバターソテー

🕒 20分 🍎 約 860円 🔥 260 kcal 🍴 0.8g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(2人分)
ぶり.....2切れ
塩.....ひとつまみ
こしょう.....少々

にんにく.....2かけ
バター.....15g
しょうゆ.....小さじ1

ブラウンマッシュルーム.....大2コ
エリンギ.....1本
ミニトマト.....3コ

- つくり方
- ①ぶりは塩をふりしばらくおき、水気をふいてこしょうをふる。マッシュルームは4つに切り、エリンギは2cm角に切る。ミニトマトは半分に切り、にんにくは薄切りにする。
 - ②スキレットにバター10g・にんにくを入れ弱火で炒め、ぶり・きのこ・ミニトマトを加えて焼く。
 - ③バター5g・しょうゆを加え絡める。

フライパンでもOK!

キャンプの場合は
①をジッパー付き保存袋に入れて持っていこう!



大いけす育ちぶり

通常の約50倍の大きないけすで育てた身の締りのよいぶり。えさは腹八分目の量を与え、食べ残しで海を汚さないよう配慮しています。