愛情もこだわりも 旨さも違うとばい

通常の約50倍の大いけすで 育つから身の締まりがいい! 生産者さんのコメント







11 20 3 4 10 kcal ✓ 1.1 g (1人分あたり)

材料(2人分)

「コープス フードプラン	
「コープス フードプラン 大いけす育ちぶり2切 塩小さじ1/6	
塩小さじ1/6	(
しこしょう少々	
小麦粉大さじ1/2	

---- 100g

ぶなしめじ……1/2袋 ブロッコリー……1/4株 にんにく……1かけ オリーブ油……大さじ1

〈ソース〉 「バルサミコ酢……大さじ1 赤ワイン……大さじ1 しょうゆ……大さじ1/2 …小さじ1

- ①ぶりに塩・こしょうをふってしばらくおき、水気をふいて小麦粉をまぶす。なんきんは7~ 8mm厚さのくし形に切り、耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(500W)で1分半 加熱する。しめじは小房に分け、にんにくはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分 け、ゆでる。
- ②〈ソース〉の材料を混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油大さじ1/2を熱し、なんきん・しめじを焼き、取り出す。

・・ひとつまみ

…ひとつまみ

- ④③のフライパンに残りの油をたし、弱火でにんにくを香りが出るまで炒めたら、ぶりを 両面色よく焼き、余分な脂をふき取る。〈ソース〉を加えさっと煮立て、ぶりを取り出す。 残ったソースは少し煮詰める。
- ⑤器にぶり・野菜を盛る。〈ソース〉をぶりにかける。



ぶりのペペロンチー

オリーブ油……大さじ1と1/2

コープス フードプラン

大いけす育ちぶり…

15 ± 6 540 m 6580 kcal 20.4g

- スパゲッティ(1.4mm) ······160g ①ぶりはひと口大に切り、塩・こしょうする。白 ねぎは斜め薄切り、にんにくは薄切り、鷹の 爪は小口切りにする。
 - ②スパゲッティは、袋の表示にしたがってゆ
 - ③フライパンに油・にんにくを入れて弱火で 香りを出し、ぶりを焼く。焼き色がついたら、 白ねぎ・鷹の爪を加えて炒める。②を加え て塩で味を調える。

白ねぎ・・・・

鷹の爪……

人気のコープ商品ご紹介



声からの新発見

∞ ハイシャレル クッキー、アーモンド、チョコレートの 絶妙な味わい

サクッと焼き上げた生地にローストアーモンドをのせて、 口どけなめらかなチョコレートで包みました



Webサイトでは他のレシピもたくさん掲載中!



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

コープクッキング



※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。









ねぎつしゅ ~白ねぎたっぷりキッシュ~

材料(20cmタルト型1台分) 冷凍パイシート 油 ・・・・・・・・ 大さじ1/2 ------2枚 塩……ひとつまみ こしょう……少々 サーモントラウト 切身………1切 たまご……1コ 塩……ひとつまみ 生クリーム ·····1/2カップ ミックスチーズ ぶなしめじ…1/2袋 -----20g 0 60 9 € 10 990 € 1500 kcal 3.4g

- ①冷凍パイシートは半解凍にする。型の大きさに合うよ う2枚を1cmほど重ね、麺棒でのばす。型に添わせて敷 き、余分な部分は切り取る。
- ②サーモントラウトは、骨を除いてひと口大にそぎ切りにし、 塩をしてしばらくおき水気をとる。ハムは半分に切って細 切り、白ねぎは斜め薄切り、しめじはほぐす。
- ③フライパンに油を熱し、しめじを炒める。白ねぎを加えて さっと炒め、塩・こしょうをする。
- ④卵と生クリームを混ぜあわせ、ハム・③を加える。
- ⑤①にサーモントラウト・④を入れてチーズを散らし、 180℃のオーブンで30~40分焼く。

ねぎの白い

部分を活用

材料(2人分) たまご……1コ ご飯………2杯分 白ねぎ(白い部分)…1本 にんにく……1かけ 白ねぎ(緑の部分) ごま油 …… 大さじ1 …… 1/2本 塩 ……小さじ1/4 あらびきこしょう…・少々

白と緑が

混ざっている部分

青い部分の辛みと、

白い部分の甘みの

両方が混在

15 9 € 10 370 0 0 440 kcal 21.2g

緑の葉の部分

辛みが強く、

薬味にぴったり!

ねぎの白い部分

トッピングに

緑の部分も活用

①白ねぎの白い部分は小口切り、トッピング用の緑の 部分とにんにくはみじん切りにする。

焦がしねぎの

ねぎの緑の

部分を活用

- 豚肉ミンチ………80g しょうゆ……小さじ1 ②フライパンに大さじ1/2の油を熱し、溶き卵を流し 入れ、大きくかき混ぜ半熟で取り出す。
 - ③残りの油・にんにく・白ねぎ(白い部分)を入れ、白ね ぎが茶色くなるまで炒め、ミンチを加えミンチの色 が変わったらご飯を加え炒める。
 - ④②を戻し入れご飯がパラパラになったら、塩・こしょ うで調味し、鍋肌からしょうゆを回し入れる。

⑤器に盛り、白ねぎ(緑の部分)を散らす。

ねぎとわかめの

び 10分 ♠ 約 110円 ♦ 8 kcal ぐ 0.4g (1人分あたり)

材料(2人分)
白ねぎ(緑の部分)1/2本
生しいたけ1枚
乾燥わかめ大さじ1/2
「水2カップ
^し 鶏がらスープ小さじ1
しょうゆ
塩少々
こしょう

- ①白ねぎは斜め薄切り、しいたけは薄切りに する。
- ②鍋に水・鶏がらスープを煮立て、①を加え 者る。
- ③わかめを加え、しょうゆ・塩・こしょうで味を

かきとねぎのアヒージョ

🔯 20分≤ო 760ც 💧 510 kcal 🥒 1.5g 🕈

白ねぎ……1本



かき・・・・・・・・・・4コ オリーブ油・・・・1/2カップ 塩------小さじ1/3 白ねぎ……1本 舞茸……1/4パック こしょう………少々 ミニトマト2コ パセリ……適量 にんにく……1かけ 鷹の爪------4枚

具材がつかるように オリーブ油の量を 調整してね!

つくり方

材料(2人分)

- ①かきは手早く洗って水気をふく。白ねぎは3cmに切り、舞茸はほぐす。 にんにくは薄切り、鷹の爪は小口切りにする。
- ②フライパンに油・にんにく・鷹の爪・塩・こしょうを入れて弱火にかける。 香りが出たら、かき・白ねぎを加え煮る。白ねぎに火が通ったら、 舞茸・ミニトマトを加え煮る。
- ③ちぎったパセリを散らし、オーブントースターで焼いたバケットを添える。

159 ♠ 580m ♦ 320 kcal € 1.0g





鶏もも肉切り身-----200g

(たれ)

.....小さじ1 しょうゆ……小さじ2 酒------大さじ1 みりん……大さじ1 片栗粉 …… 小さじ1 油-----小さじ1

七味唐辛子・山椒 ……適宜

①白ねぎは3cmに切る。 〈たれ〉を混ぜ合わせる。

②フライパンに油を熱し、鶏 肉・白ねぎを両面焼く。一 旦火を止め、余分な油を

③〈たれ〉を混ぜながら加え、 再び火にかけ、照りよく仕 上げる。お好みで七味唐 辛子・山椒をふる。

お手軽に!

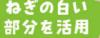
ずぼら焼き鳥

串に刺さずに

そのまま焼いて

部分を活用





白い部分 甘みがあり 肉厚で、火を通すと

とろみがでる



豚肉のねぎたっぷり鍋



😈15# 🌢 ស1010គ 材料(4人分)

> 豚肉ばらうすぎり-----330g 白ねぎ… きくな······1束(140g)

だしの素-----小さじ2

うすくちしょうゆ …… 大さじ3

みりん………大さじ3

①豚肉は食べやすい大きさに切る。白ね ぎは縦半分に切り斜め薄切り、きくなは 4cmに切る。

②鍋に〈だし〉を煮立て①を煮る。

お餅のグラタン



15 3 € 10 510 de 510 kcal 2.2g

油 …… 小さじ2

材料(2人分) CO-OP 切り餅-----1缶(285g) スライスベーコン……2枚 白ねぎ………1本 洋にんじん-----1/4本 CO-OP ミックスチーズ ······ 20g

- ①餅は4つに割り、オーブントースターで約3分焼く。
- ②ベーコンは2cm幅に切る。白ねぎは斜め薄切り、にんじんは細切
- ③フライパンに油を熱し、②を炒め、ホワイトソース・水を加え、塩・ こしょうで味を調える。
- ④耐熱容器に①を入れ、③をかけてチーズをのせ、オーブントース ターで焼き色がつくまで焼く。







🚺 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。