

コープのイチオン!

国産かつお節に
宗田節・昆布・しいたけを
あわせました

CO-OP かつお風味 味わいだしパック

お鍋に入れて煮出すだけ!
お手軽なのに本格的なだしがとれます。
普段使いからおせち作りにも是非ご活用ください。
使っただしパックは、ひと手間かけて、
手作りふりかけに。エコッキングにもなります。

家庭料理研究会 山内さんのおすすめコメント



家庭料理
研究会
山内さん

だしのうまみを存分に/ だしがらふりかけ

5分 約 80円 130 kcal 5.6g
(全量あたり)

材料(作りやすい分量)
CO-OP かつお風味
味わいだしパック(煮出後)・・・4袋

調味料)
砂糖・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・大さじ1/2
酒・・・・・・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
いりごま(白)・・・・・・・・小さじ2

作り方

- ①だしパックの水気をしっかりと絞り、袋をやぶって中身を出す。
 - ②小さめのフライパンに①と調味料を入れ、汁気が少なくなるまで弱火で炒める。
 - ③いりごまを加えて混ぜ合わせ、火を止める。
- ※魚が原料なので骨が混じる場合があります。固さが気になる場合は取り除いてお召し上がりください。

だしパックを使って「簡単だし」のとりかた



- ①カップ3杯(600ml)の水を沸騰させる。
- ②だしパック1袋を入れ、ふたをせずに、中火で3～5分煮出す。
- ③火を止めて、袋を取り出す。

みそ汁や
まじし汁、煮物に
つがってね!



人気のコープ商品で つくりました!



声からの
新発見

小豆が
たくさん入ってて、
うれしい!



CO-OP
十勝産小豆の
ぜんざい

北海道十勝産小豆100%活用。
上品な甘みに仕上げました。

そのまま温めるだけで風味の良いぜんざいが手軽に。
小豆あんを配合することでコクのあるおいしさに
仕上がっています。



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

あったかひんやり クリームぜんざい



家庭料理
研究会
山内さん

10分 約 470円 180 kcal 0.2g
(1人分あたり)

材料(2人分)
CO-OP 十勝産小豆のぜんざい・・・1袋
切り餅・・・・・・・・・・・・・・1コ
パナアイスクリン・・・・・・・・・・1コ
キウイフルーツ(グリーン)・・・・・・・・1/2コ

作り方

- ①餅は4つに切り、オーブントースターで焼く。ぜんざいは、袋の表示通りに温める。キウイは7～8mmの半月切りにする。
- ②器にぜんざいを入れ、餅・アイスクリンをのせる。
- ③キウイを飾る。

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

12 2023年
月号

おうちで楽しく パーティーメニュー





CO-OP ポロネーゼ
牛肉のうまみ、トマトの酸味
野菜の甘みが詰まった
コク深い味わいの
パスタソースです

餃子の皮でお手軽ラザニア

25分 約300円 380kcal 2.8g
(全量あたり)



材料(作りやすい分量(約13×13cm型1コ分))
餃子の皮……………12枚
CO-OP ポロネーゼ……………1袋
(ホワイトソース)
バター……………10g
小麦粉……………大さじ1
牛乳……………3/4カップ
ミックスチーズ……………30g

①耐熱容器にバター・小麦粉を入れ、電子レンジ(500W)で約20秒加熱し、なめらかになるまで泡立て器で混ぜる。牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせ、レンジで約2分加熱しよく混ぜる。再び2～3分加熱しよく混ぜ、(ホワイトソース)を作る。

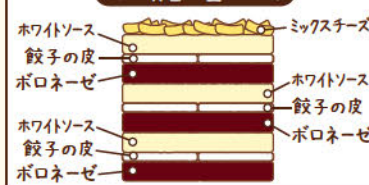
②耐熱容器にポロネーゼの1/3量を広げ、その上に水にくぐらせた餃子の皮4枚を並べ、(ホワイトソース)の1/3量を広げる。同様にポロネーゼ・餃子の皮・ホワイトソースの順に2回繰り返し、ミックスチーズをのせる。

③オーブントースターで約10分焼く。

POINT!

餃子の皮はさっと水にくぐらせ、水気を軽くきりましょう。

この順番で重ねてね!



パーティーメニュー



CO-OP えびたっぷりシーフードミックス
えび・いか・イタヤ貝を
国内工場で
バラ凍結のまま
ミックスしました

シーフードミックスパエリア

45分 約1360円 360kcal 0.9g
(1人分あたり)



材料(4人分(26～28cmのフライパン))
無洗米……………2合
CO-OP えびたっぷりシーフードミックス……………1袋(180g)
たまねぎ……………1/2コ
トマト……………1コ
スナップえんどう……………4本
パプリカ(赤)……………1/4コ
にんにく……………1かけ
オリーブ油……………大さじ1

(A)
水……………2カップ
白ワイン……………大さじ2
チキンコンソメ(くだく)……………1コ
カレー粉……………小さじ1
塩……………小さじ1/2
レモン(くし形)……………4切

作り方

- ①にんにく・たまねぎはみじん切り、トマトはざく切り、スナップえんどうは斜め半分に切り、パプリカは1cm角に切る。(A)は混ぜ合わせる。
- ②フライパンに油を熱し、にんにく・たまねぎを炒め、米・トマトを順に加えて炒める。
- ③弱火にして(A)を加え、表面を平らにしてパプリカ・シーフードミックス・スナップえんどうをのせる。
- ④ふたをして中火で加熱し、沸騰したら弱火にして約15分炊く。最後に強火にして水分を飛ばし、火を止め約10分蒸らす。
- ⑤レモンを添える。

2色のポテトサラダツリー

20分 約200円 120kcal 0.7g
(1人分あたり)



材料(2人分)
じゃがいも(大)……………1コ
塩・こしょう……………各少々
洋にんじん(輪切り)……………2枚
パプリカ(黄)……………1/8コ
(緑のツリー)
マヨネーズ……………大さじ1
ブロッコリー……………1房
(ピンクのツリー)
マヨネーズ……………小さじ2
辛子明太子……………1/2本

作り方

- ①じゃがいもはゆでてつぶし、塩・こしょうをふる。にんじんは5mm厚さに切り、星型に抜く。残りは5mm角に切り、ゆでる。パプリカは星型に抜き、残りは、5mm角に切る。ブロッコリーはゆでて小さく分ける。明太子は薄皮を除く。
- ②①のじゃがいもに、5mm角のにんじん・パプリカを加え、2つに分ける。
- ③(緑のツリー)②にマヨネーズを混ぜ、ブロッコリーを加える。(ピンクのツリー)②にマヨネーズを混ぜ、明太子を加えさっくりと混ぜる。
- ④それぞれ2コずつ円錐形にし、星型のトッピングを飾る。

ビーフステーキ 赤ワインソース

25分 約1990円 540kcal 1.3g
(1人分あたり)



材料(2人分)
牛肉ステーキ用……………2枚
塩……………小さじ1/5
こしょう……………少々
れんこん……………60g
スナップえんどう……………3本
にんにく……………1/2かけ
油……………小さじ1
(赤ワインソース)
赤ワイン……………大さじ3
トマトケチャップ……………大さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1
砂糖……………小さじ1/4
バター……………5g

作り方

- ①牛肉は室温に戻して筋切りをし、塩・こしょうをする。れんこんは7mmの輪切りにし、ゆでる。スナップえんどうも色よくゆでる。にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンに油・にんにくを入れて弱火でゆっくり炒め、にんにくがカリッとしたら取り出す。続けてれんこんを焼いて取り出す。
- ③強火にして、牛肉を表になる面から焼く。焼き色がつけば裏返し、少し火を弱め好みの焼き加減に焼き、器に盛る。
- ④③のフライパンに(赤ワインソース)の材料を煮立て、とろみがついたら火を止める。
- ⑤③に④をかけ、にんにく・れんこん・スナップえんどうを添える。

ビスケットケーキ

40分 約700円 480kcal 0.4g
(冷やす時間を除く) (1人分あたり)



材料(2人分)
ビスケット……………10枚
牛乳……………大さじ1と1/2
いちご……………8コ
ぶどう(グリーン)……………2コ
(ホイップクリーム)
生クリーム……………150ml
砂糖……………大さじ1と1/2
デコペンチョコ……………適量

作り方

- ①いちご6コは薄くスライスし、2コはいちごサンタ用に横半分に切る。ぶどうは薄くスライスする。
- ②生クリームに砂糖を加えて泡立て、(ホイップクリーム)を作る。ビスケットは両面牛乳にさっとくぐらせる。
- ③皿にビスケットをおき、(ホイップクリーム)・いちご・ビスケットの順にのせ、4段重ねる。(ホイップクリーム)を全体に塗り、冷蔵庫で2～3時間冷やす。
- ④いちご・(ホイップクリーム)・デコペンチョコでいちごサンタを作り、ぶどうを飾る。

冷やしている間に
ビスケットが
しっとりとした
生地になるよ!



パンプキンスープ

15分 約250円 180kcal 0.7g
(1人分あたり)



材料(2人分)
なんきん……………150g
たまねぎ……………1/2コ
ぶなしめじ……………1/2袋
バター……………10g
水……………1/2カップ
チキンコンソメ……………1/2コ
CO-OP 国産大豆の
無調整豆乳……………1カップ
塩・こしょう……………各少々
パセリ(みじん切り)……………少々

作り方

- ①なんきん・たまねぎは1.5cm角に切る。しめじはほぐす。
- ②鍋にバターを溶かし①を炒める。たまねぎが透き通るまで炒めたら、水・コンソメを加え、ふたをしてなんきんが柔らかくなるまで煮る。
- ③豆乳を加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。
- ④器に盛り、パセリを散らす。