

コープの イチオン!

熊本阿蘇
すこやか牛乳

元気な土と草、
まこやかな牛が育てた
おいしさです

成分無調整で牛乳の自然な美味しさが
味わえます。やさしい風味と甘みが広がり、
クセがなくとても飲みやすいです。
家庭料理研究会 桶さんのおすすめコメント

身近な材料を使ってレンジで簡単/
ミルクフラン

10分 220円 230kcal 0.1g
(1人分あたり)

材料(2人分)

バナナ.....1本
レモン汁.....小さじ1
たまご.....1コ
砂糖.....大さじ1

家庭料理
研究会
レシピ

小麦粉.....大さじ1と1/2
コープ フードプラン
熊本阿蘇すこやか牛乳...3/4カップ
粉砂糖.....適量

作り方

- ①バナナは1cmの輪切りにし、レモン汁をかける。
- ②ボールに卵を溶きほぐし、砂糖・小麦粉・牛乳の順に加え、そのつど泡立て器でよく混ぜる。
- ③浅めの耐熱容器に①を並べ、②をこしながら入れる。電子レンジ(500W)で約5分、全体が膨らむまで加熱する。
- ④食べる直前に粉砂糖をふる。

フランって?

卵と牛乳を使って作るお菓子のことで、
季節のフルーツを入れてアレンジも楽しめるよ!

人気の
コープ商品で
つくりました!



カレー鍋の
つゆとしても
手軽に使えます!

CO-OP
関西風
カレーうどんの素

カレーのスパイシーさと牛肉の旨み、
かつおだしの風味がバランスよく
調和したおいしさ

袋ごと湯せんで温め、ゆでうどんにそのまま
かけるだけで、おいしい関西風カレーうどんのできあがり。
玉ねぎ、牛肉、にんじん、油揚げ入り。

お手軽カレー鍋



ズには冷凍うどんが
おすすめ!

15分 820円 410kcal 2.8g
(1人分あたり)

材料(2人分)

CO-OP 関西風カレーうどんの素...1袋
豚肉ばらうすぎり.....120g
うすあげ.....1枚
生しいたけ.....2枚
はくさい.....1/8玉
きくな.....1/2袋
水.....2/3カップ
しょうゆ.....小さじ1

作り方

- ①豚肉は食べやすく切る。うすあげは4つ、しいたけは2つに切る。白菜はざく切り、きくなは5cmに切る。
- ②鍋にカレーうどんの素を入れ、水をたし煮立てる。
- ③①を加え煮て、しょうゆで味を調える。

CO-OP
おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking

1 2024年
月号

使いながら
備える。
これからの安心のカたち。
ローリングストック

おいしく食べて
ストック上手!

ワンパン・シーフードトマトパスタ



豚肉と小松菜の
ナッツ炒め



ぶりごぼう



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。



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



ストック上手!

使いながら、
備える。
これからの安心のカラダ。
ローリングストック

ストック品を
上手に活用!

「ローリングストック」ってなあに?

緊急時に使える食材をストックし、日常のくらしで使って補充を繰り返すことを「ローリングストック法」といいます。
常に新しい商品を備えられるので賞味期限切れを防ぐことができます。



ワンパン・シーフードトマトパスタ



stock



CO-OP イタリア産完熟カットトマト

旬に収穫したイタリア産完熟トマトをサイコロ状にカットしました。

20分 約 830円 420 kcal 1.7g (1人分あたり)



材料(2人分)

スパゲッティ(1.4mm)...	120g	水.....	1カップ
CO-OP えびたつぷり		チキンコンソメ.....	1/2コ
シーフードミックス.....	1袋	CO-OP イタリア産	
たまねぎ.....	1/2コ	完熟カットトマト.....	1缶
ぶなしめじ 少量.....	1/2袋	塩・こしょう.....	各少々
にんにく.....	1かけ	パセリ(みじん切り).....	適量
オリーブ油.....	大さじ1	粉チーズ.....	適量
塩.....	ひとつまみ		
こしょう.....	少々		
白ワイン.....	大さじ1		

つくり方

- ①スパゲッティは半分に折る。たまねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。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、香りが出たらたまねぎ・しめじ・シーフードミックスの順に炒め、塩・こしょうをふる。白ワインを加え、ふたをして蒸し焼きにして取り出す。
- ③フライパンに、水・コンソメ・トマト缶を入れ煮立ったら、スパゲッティを加えふたをして弱火で約8分煮る(途中で1度全体を混ぜる)。②を戻し軽く煮て、塩・こしょうで味を調える。
- ④器に盛り、パセリ・粉チーズをふる。

豚肉と小松菜の ナッツ炒め



stock



CO-OP 食塩不使用ミックスナッツ

非常食にも便利なミックスナッツ。アーモンド・ピーナッツ・カシューナッツ・くるみの4種をミックスしました。

15分 約 600円 290 kcal 0.8g (1人分あたり)



材料(2人分)

豚肉切りおとし.....	100g	〈調味料〉	
塩・こしょう.....	各少々	塩.....	小さじ1/4
こまつな.....	1袋	こしょう.....	少々
洋にんじん.....	1/4本	酒.....	大さじ1/2
にんにく.....	1かけ	CO-OP 食塩不使用	
油.....	小さじ2	ミックスナッツ.....	2袋(36g)

つくり方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをする。
- ②こまつなは4cmに切り、にんじんは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。ナッツは粗めにくだく。
- ③フライパンに油・にんにくを入れ弱火で炒める。香りが出たら豚肉を炒め、色が変わってきたら、にんじん、こまつなの順に加えて炒める。
- ④野菜がしんなりしたら、〈調味料〉・ミックスナッツを加えさっと炒める。

ぶりごぼう



湯戻しなしで
簡単!

20分 約 910円 280 kcal 1.6g (1人分あたり)

材料(2人分)

ぶり.....	2切れ	(A)	
塩.....	ひとつまみ	水.....	3/4カップ
白ねぎ.....	1本	砂糖.....	大さじ1
CO-OP 国産乾燥ごぼう.....	1/2袋	しょうゆ.....	大さじ1
		みりん.....	大さじ1
		酒.....	大さじ1
		しょうが(すりおろし).....	1かけ分

つくり方

- ①ぶりは塩をふり約10分おき、水気をふく。白ねぎは4cmに切る。
- ②フライパンを熱し、白ねぎを焼く。
- ③②に(A)を加え煮立て、ぶり・乾燥ごぼうを入れ、落としがたをして煮汁が少なくなるまで煮る。

乾燥ごぼうの彩りきんぴら



stock



CO-OP 国産乾燥ごぼう

低温でゆっくり乾燥させ、歯ごたえ、風味をそのまま生かしました。ストックしておいて、必要な時にすぐに使えます。

材料(作りやすい分量)

CO-OP 国産乾燥ごぼう.....	1袋	砂糖.....	大さじ1
れんこん.....	4cm	しょうゆ.....	大さじ1
洋にんじん.....	1/4本	酒.....	大さじ2
ピーマン.....	1コ	七味唐辛子.....	適宜
ごま油.....	大さじ1		

つくり方

- ①乾燥ごぼうは袋の表示にしたがって戻し、水気をきる。れんこんは薄い半月切り、にんじん・ピーマンは細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ごぼう・れんこん・にんじんを炒める。しんなりしたらピーマンを入れてさっと炒め、調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ③器に盛り、お好みで七味唐辛子をふる。

さばのおろしぽん酢



stock



CO-OP さば水煮

ストックにかさばらず、使い切りに便利な少量パウチタイプ。さばを塩のみで味付けしました。

5分 約 190円 89 kcal 0.7g (1人分あたり)



材料(2人分)

CO-OP さば水煮.....	1パック	ぽん酢.....	大さじ1/2
だいこん.....	50g	ゆずこしょう.....	適宜
青ねぎ.....	2本		

つくり方

- ①さば水煮は汁気をきる。
- ②大根はすりおろして軽く水気をきり、青ねぎは小口切りにする。
- ③①に②をのせ、ぽん酢・お好みでゆずこしょうを添える。

豆の蒸しパン



stock



CO-OP ミックスビーンズ

下ごしらえ不要、開封してそのまま使えるドライパックだからストックに便利。青えんどう他、3種の豆をミックス



30分 約 330円 650 kcal 1.8g (豆入り) 740 kcal 2.5g (豆・チーズ入り)



材料(作りやすい分量)

〈豆入り〉	
CO-OP ホットケーキミックス.....	1/2袋(100g)
牛乳.....	大さじ3
たまご.....	1コ
マヨネーズ.....	大さじ1
砂糖.....	小さじ1
CO-OP ミックスビーンズドライパック.....	1/2缶
〈豆・チーズ入り〉	
CO-OP ホットケーキミックス.....	1/2袋(100g)
牛乳.....	大さじ3
たまご.....	1コ
マヨネーズ.....	大さじ1
CO-OP ミックスビーンズドライパック.....	1/2缶
CO-OP 鉄分とカルシウムがとれる	
キャンディーチーズ.....	6コ
ポリ袋(湯せん可能なもの).....	4枚

つくり方

- ①〈豆入り〉
ポリ袋にミックスビーンズ以外の材料を入れ、袋の上からよく揉んで混ぜる。最後にミックスビーンズを加えて混ぜる。
 - ②〈豆・チーズ入り〉
〈豆入り〉と同様に作り、チーズを4つに割りながら加えて混ぜる。
 - ③耐熱皿を入れた鍋に湯を沸騰させ、②を入れる。ふたをして中弱火で約20分ゆでる。途中で一度上下を返す。
- ※ポリ袋の端がガス火で燃えないよう鍋の内側に入れます。ふたをしたら吹きこぼれに注意して加熱しましょう