

コープの イチオン!

Coop

紀州産南高梅
うす塩しそ漬 梅干

塩分が5%と少ないので、梅の味をしっかりと味わえます。そのままご飯のおともとしてはもちろん、調味料としていろいろな料理に使えるので便利です。
家庭料理研究会 東内さんのおすすめコメント

梅干し本来の旨み、
しその風味が効いた、
さっぱりとした仕上がりに



＼とろみのある梅だれが食をそそる／ 豚肉の梅照り焼き



材料(2人分)
豚肉生姜焼用.....6枚(160g)
(梅だれ)
コープ 紀州産南高梅うす塩しそ漬
梅干.....2コ
しょうゆ.....大さじ1/2
酒.....大さじ1
みりん.....大さじ1

15分 約 570円 300 kcal 1.1g
(1人分あたり)
油.....大さじ1/2
きゃべつ.....1/8玉

作り方
①梅干は種を除いて粗く刻み、調味料と混ぜて「梅だれ」を作る。
きゃべつは細切りにする。
②フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。「梅だれ」を加え、煮絡める。
③器に盛り、きゃべつを添える。

人気のコープ商品で
つくりました!



あー!

声からの
新発見



レンジでできて良い!
あんこでくるんで
おはぎにも!

おいしい赤飯

電子レンジで約2分温めるだけ。国産もち米と北海道産小豆を使用した、ふっくらソフトな食感の赤飯です。

小豆の煮汁のみで仕上げた、ほんのり赤い自然な色合い。ハレの日やふだんの食卓、アウトドアのお供、非常食にもどうぞ

赤飯の3色おはぎ



10分 約 290円 310 kcal 0.1g
(1コ×3種あたり)



材料(6コ分)
CO-OP おいしい赤飯
.....1パック
粒あん.....120g
CO-OP
丁寧焙煎なめらかきな粉
.....小さじ2
青のり.....小さじ1

作り方
①赤飯は電子レンジ(500W)で約2分加熱し、6コに分けて丸める(できあがりの大きさをそろえるために、あんのおはぎ用は少なめに分ける)。
②粒あんは40gを2コ、10gを4コ丸めておく。
③〈あんのおはぎ〉ラップの上に40gのあんを広げて赤飯を包み、丸く形をととのえる(2コ作る)。
④〈きな粉と青のりのおはぎ〉ラップの上に赤飯を広げて10gのあんを包み丸く形をととのえる(4コ作る)。ラップを外し、きな粉と青のりを2コずつまぶす。

COOP
おいしく、楽しく、食で健康づくり
コブCooking

2024年
2月号

ふだんは「に彩りプラス



Red

Green

Yellow

Orange



コープの
キャラクター
「コーピー」

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、品切れの節はご容赦ください。



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



鶏もも肉の ケチャップ焼き



🕒 15分 🌿 約 580円 🔥 260 kcal 🍴 1.3g
(1人分あたり)

材料(2人分)

鶏もも肉切り身……………200g
塩・こしょう……………各少々
ピーマン……………2コ
ぶなしめじ(少量)……………1/2袋
油……………大さじ1/2

〈調味料〉

ケチャップ……………大さじ2
ウスターソース……………大さじ1/2

つくり方

- ①鶏肉は、塩・こしょうして下味をつける。ピーマンは乱切り、しめじはほぐす。
- ②フライパンに油を熱し鶏肉を焼き、ピーマン・しめじを加え炒める。
- ③〈調味料〉を加え、絡める。

Red



Green



ケチャップの「赤」に
ピーマンの「緑」で、
彩りよし、栄養よし。

ぶだんごはんに
彩りプラス♪

牛肉と スナップえんどうの 中華炒め



🕒 20分 🌿 約1670円 🔥 470 kcal 🍴 1.1g
(1人分あたり)

材料(2人分)

牛肉肩ロースうすぎり……………150g
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
片栗粉……………小さじ2
たまご……………1コ
ごま油……………小さじ2
たまねぎ……………1/2コ
スナップえんどう……………6本
にんにく……………1かけ
鷹の爪……………1/2本

〈調味料〉

オイスターソース……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1/3
みりん……………大さじ1

卵のやさしい「黄」に
スナップえんどうの「緑」!
鷹の爪の「赤」で
中華風に仕上げて
旨味もアップ。



Yellow



Green



Red



つくり方

- ①牛肉は5cmに切り、塩・こしょうをふり片栗粉をまぶす。たまねぎは1cm幅に切り、にんにくはみじん切り、鷹の爪は小口切りにする。〈調味料〉を混ぜ合わせる。
- ②フライパンに油小さじ1を熱し、溶き卵を入れ大きく混ぜて焼き、取り出す。
- ③残りの油・にんにく・鷹の爪を弱火で炒め、香りが出たら牛肉を炒める。肉の色が変わったら、スナップえんどう・たまねぎを加え炒める。
- ④②・〈調味料〉を加え、絡める。



ぶりの トマトチーズ焼き



🕒 25分 🌿 約 620円 🔥 270 kcal 🍴 1.1g
(1人分あたり)

材料(2人分)

ぶり(切身)……………2切
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
小麦粉……………大さじ1/2
オリーブ油……………大さじ1/2

〈トマトソース〉

CO-OP イタリア産完熟カットトマト……………1/2缶
たまねぎ……………1/4コ
にんにく……………1かけ
オリーブ油……………大さじ1/2
チキンコンソメ(くだく)……………1/2コ
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
ミックスチーズ……………10g
パセリ……………適量

つくり方

- 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。たまねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ぶりを両面色よく焼き、取り出す。余分な脂をふき取る。
- ③②のフライパンに、油・にんにくを入れ弱火で炒め、香りが出たらたまねぎを加え炒める。トマト缶・コンソメを加え約10分煮て、塩・こしょうで調味し、〈トマトソース〉を作る。
- ④③に②を戻し入れ、チーズをかけてふたをする。チーズがとけたら、ちぎったパセリを散らす。

Red



Green



トマトの「赤」と
パセリの「緑」で、
「ぶり」を洋風アレンジ!



春きゃべつの 和風コールスロー サラダ



🕒 15分 🌿 約380円 🔥 370 kcal 🍴 2.1g
(全量あたり)

材料(作りやすい分量)

春きゃべつ……………200g
洋にんじん……………1/4本
塩……………小さじ1/5
CO-OP スイートコーン……………1パック
ドライパック……………1パック
ツナ缶(油漬)……………1缶

つくり方

- ①きゃべつは細切り、にんじんは千切りにする。塩をふりしばらくおき、水気をしっかり絞る。
- ②①・コーン・ツナ(油ごと)・塩昆布・ごまを混ぜ合わせ、スプラウトをのせる。

Green



Orange



Yellow



Green



Orange



Yellow



春きゃべつとスプラウトで、
「緑」の濃淡をアクセントに。
にんじんの「オレンジ」と
コーンの「黄」で春色に!



鯛のカルパッチョ ラビゴットソース



🕒 20分 🌿 約 670円 🔥 110 kcal 🍴 0.7g
(1人分あたり)

材料(2人分)

鯛(生食用短冊)……………60g

〈ラビゴットソース〉

たまねぎ……………1/8コ
きゅうり……………1/4本
パプリカ(黄)……………1/8コ
ミニトマト……………2コ
レモン汁……………大さじ1
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
エキストラバージンオリーブ油……………大さじ1
ベビーリーフ(少量)……………1袋

Green



Yellow



Red



「ラビゴット」の意味は
フランス語で
「元気を出させる」。
「緑」「赤」「黄」の
野菜で気分もアップ♪

つくり方

- ①鯛は薄いそぎ切りにする。
- ②たまねぎ・きゅうり・パプリカ・ミニトマトは5mm角に切る。
- ③レモン汁・塩・こしょう・油を混ぜ合わせドレッシングを作り、②を加え〈ラビゴットソース〉を作る。
- ④器にベビーリーフを敷き①を盛り、③を添える。



レモンの「黄」とキラキラの
透明ゼリーで見た目も爽やか!
ミントの「緑」がアクセント♪

レモンゼリー



🕒 15分 🌿 約 140円 🔥 66 kcal 🍴 0.0g
(冷やし固める時間を除く)
(1人分あたり)

材料(2人分)

〈レモンゼリー〉

粉ゼラチン……………小さじ1
水……………大さじ1
熱湯……………2/3カップ
はちみつ……………大さじ1
レモン汁……………大さじ1と1/2

〈クラッシュゼリー〉

粉ゼラチン……………小さじ1/2
水……………大さじ1/2
熱湯……………1/3カップ
砂糖……………大さじ1と1/3
レモン(いちよう切り)……………2枚
ミント……………適宜

つくり方

- ①〈レモンゼリー用〉・〈クラッシュゼリー用〉それぞれの分量の水に粉ゼラチンをふり入れ、5分以上おく。
 - ②〈レモンゼリー〉熱湯にはちみつを溶かし、①を加え溶かす。粗熱を取り、レモン汁を加え、器に入れ、冷やし固める。
 - ③〈クラッシュゼリー〉熱湯に砂糖を溶かし、①を加え溶かす。パットに流し入れ冷やし固め、フォークでくずす。
 - ④②に③をかけ、レモンをのせる。あればミントを添える。
- ※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。

POINT

ゼラチンを入れる水は冷水を、
はちみつ・砂糖を溶かすのは
熱湯を使いましょう。