



家庭料理研究会 長谷川さんのおすすめコメント

あんバターサンド

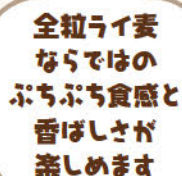
家庭料理
研究会
自作レシピ

①パンは半分に切り、さらに厚さを半分に切り込みを入れる。
バターは薄く切り、2等分する。

②パンにあん・バターをはさむ。

1 半分に切る

2 下部を少し残して
切り込みを入れる



家庭料理研究会 山内さんのおすすめコメント



コールスローサンド

🔥 270 kcal 🥄 1.1 g
(1コ分あたり)

家庭料理
研究会

〈ドレッシング〉

酢	大さじ1
砂糖	小さじ1/4
オリーブ油	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
アボカド	1/2コ
レタス	3枚

味付け
うずらのたまご
50g

小腹が減った時、
お弁当のおかずが
足りなかった時、
大活躍♪



◀ 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

家庭料理
研究会

3 2024年
月号

おでかけにも！ おうちごはんにも！
うれしい春レシピ♪





手作りでもOK! ローストビーフ

材料(作りやすい分量)
牛肉もも赤身ブロック... 500g
塩... 小さじ2/3
あらびきしょう... 小さじ1/4
油... 小さじ2

〈ソース〉
たまねぎ(すりおろし)... 60g
砂糖... 小さじ2
しょうゆ... 大さじ1と1/2
みりん... 大さじ1
酒... 大さじ1と1/2
にんにく(すりおろし)... 小さじ1/2

作り方
①牛肉は室温に戻し、塩・こしょうをすりこむ。フライパンに油を熱し、牛肉の全面を1面につき1分~1分半ずつ焼き(6面)、全体に焼き色をつける。
②粗熱がとれたら、ラップで包み、さらにホイルを巻いて、ジッパー付き保存袋に入れる。鍋に湯を沸かし、80℃前後になったら火を止め、湯の中に入れて浮き上がらないように重石をし、ふたをして約20分おく。取り出したら、室温で常温になるまで冷ます。
③①のフライパンに〈ソース〉の材料を加え、煮詰めて冷ます。

ローストビーフちらし寿司

15分 約1080円 360kcal 1.3g
(米の浸水・炊飯時間を除く) (1人分あたり)

材料(4人分)
米... 2合
水... 400ml
すし酢... 大さじ4
ローストビーフスライス... 100g
たまご... 2コ
砂糖... ひとつまみ
油... 小さじ1/2
かいわれ大根... 1/2パック
レモン(輪切り)... 2枚
添付のソース... 2袋

作り方
①米は洗って30分以上浸水して炊く。炊きあがったご飯にすし酢を混ぜてすし飯を作り、冷ます。
②たまごは溶きほぐし砂糖を加える。フライパンに油を熱し薄く焼き、細切りにする。かいわれは半分に切り、レモンはいちよう切りにする。
③器に①を盛り、ローストビーフ・②を彩りよくのせ、添付のソースを添える。



おでかけにも!

おうちごはんにも!

うれしい春レシビ



おにぎりドッグ

20分 約760円 1100kcal 2.8g
(全量あたり)

材料(6コ分)
ご飯(1コ80g)... 480g
焼き海苔... 3枚
〈塩さけと大葉〉
塩紅さけ... 1切
大葉... 2枚
ごま油... 小さじ1/2
〈明太子とレタス〉
辛子明太子... 30g
レタス... 1/2枚
〈ツナとアスパラ〉
ツナ缶... 1/2缶
マヨネーズ... 大さじ1/2
アスパラガス... 1本
かつおパック... 1パック

作り方
①〈塩さけと大葉〉塩さけはグリルで焼き、骨を除き食べやすい大きさに切る。ご飯にごま油を混ぜる。
②〈明太子とレタス〉明太子はグリルで焼いて半分に切り、レタスはひと口大にちぎる。
③〈ツナとアスパラ〉ツナ缶の油をきり、マヨネーズを混ぜる。アスパラはゆでて、約10cmに切る。ご飯にかつお節を混ぜる。
④それぞれのご飯をラップにのせ絞り、丸くにぎる。海苔は4等分にし、四辺に切り込みを入れ、ご飯の上下に貼り付けラップにくるみなじませる。
⑤海苔がなじんだら、おにぎりの上部に切り込みを入れ①~③の具材を挟む。

海苔の巻き方



春野菜のみそホトフ

20分 約370円 220kcal 1.8g
(1人分あたり)

材料(2人分)
ウインナー... 4本
新たまねぎ... 1コ
新じゃがいも(小)... 2コ
洋にんじん... 1/2本
スナッペン... 4本
水... 2カップ
鶏がらスープ... 小さじ1
みそ... 小さじ2
あらびきしょう... 適宜

作り方
①たまねぎはくし形に切る。じゃがいもは2~3つに切り、にんじんは乱切りにする。
②鍋に水・鶏がらスープ・①を入れて煮る。
③野菜がやわらかくなったらウインナー・スナッペンなどの順に加え、みそを溶かす。
④お好みでこしょうをふる。



イタリアン肉じゃが

25分 約590円 230kcal 1.1g
(1人分あたり)

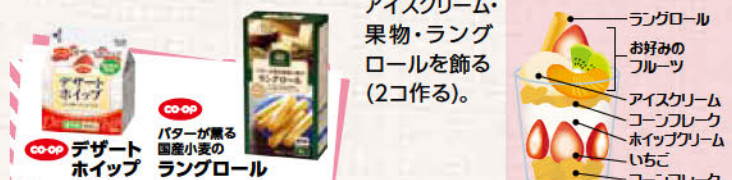
材料(2人分)
豚肉切りおとし... 80g
新じゃがいも... 2コ
新たまねぎ... 1/2コ
三度豆... 6本
にんにく... 1かけ
バター... 10g
〈A〉
CO-OP
イタリア産完熟カットトマト缶... 1/2缶
水... 1/2カップ
チキンコンソメ(くだく)... 1/2コ
塩... 小さじ1/6
こしょう... 少々

作り方
①豚肉は食べやすく切る。じゃがいもは皮つきのままひと口大に切る。たまねぎはくし形、三度豆は4cmに切る。にんにくはみじん切りにする。
②フライパンにバター・にんにくを入れ弱火で炒める。香りが出たら豚肉を炒め、色が変わったら、じゃがいも・たまねぎの順に炒める。
③〈A〉を加え、ふたをして、じゃがいもが柔らかくなるまで中火で約10分煮る。三度豆を加え、煮汁が少なくなるまで煮る。

ミニフルーツパフェ

10分 約690円 380kcal 0.4g
(1コ分あたり)

材料(2コ分)
いちご... 5コ
キウイフルーツ... 1/6コ
しらぬい(デコポン)... 1/6コ
〈ホイップクリーム〉
CO-OP デザートホイップ... 100ml
砂糖... 大さじ1
コーンフレーク... 20g
アイスクリーム(バニラ)... 1/2コ
CO-OP ラングロール... 2本



くまさんド

20分 約450円 200kcal 0.8g
(1コ分あたり)

材料(4コ分)
ロールパン... 4コ
〈チキンバーグ〉
鶏ミンチ... 120g
塩・こしょう... 各少々
マヨネーズ... 大さじ1
パン粉... 大さじ2
コーン缶(ホール)... 大さじ2
ケチャップ... 大さじ1
ロースハム... 1/2枚
スライスチーズ... 1/2枚
焼き海苔... 適量
マヨネーズ... 適量
レタス... 2枚
ミニトマト... 4コ

作り方
①ロールパンの両端を少し斜めに切り離す(くまの耳になる)。残りは横半分に切り込みを入れる(くまの顔になる)。
②〈チキンバーグ〉の材料を練り混ぜる。4等分にし、直径7cm、厚さ1cmに形を整え、耐熱皿に並べる。
③ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
④顔の部分のロールパンの切り込みにケチャップを塗り、③と耳の部分のロールパンをはさむ。ハム・チーズ・海苔を切り、飾る。飾りがくっつきにくい場合はマヨネーズを糊にしてつける。
⑤ちぎったレタス、ミニトマトとともに器に盛る。



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。