

おいしさそのままに ロゴマークと パッケージが 新しく!



もっとわかりやすく
組合員さんに
伝えるために
リニューアルするよ!



コープこうべ商品



コープこうべ フードプラン

人気の「牛乳」の パッケージも変わります!



あじわい牛乳

- コクのある味わいが人気!
- 牛乳本来の豊かな甘み

※現在のパッケージを使い切ってから
新しいロゴマークのパッケージに
切り替えていきます。



すっきり仕立て



熊本阿蘇
すこやか牛乳

牛乳を使ったおすすめレシピ!

いちごミルク プリン

15分 約 630円 190 kcal 0.1g
(1コ分あたり)



材料(4コ分)

- いちご.....150g
- レモン汁.....大さじ1/2
- 砂糖.....大さじ1と1/2
- 牛乳.....1カップ
- 砂糖.....大さじ2
- 生クリーム.....1/2カップ
- 粉ゼラチン.....小さじ2
- 水.....大さじ2
- いちご(飾り用).....4粒
- ミント.....適宜

作り方

- ①粉ゼラチンは分量の水にふり入れ、5分以上おく。
- ②いちごはしっかりつぶし、レモン汁・砂糖を混ぜ、ラップをして電子レンジ(500W)で、1〜1分半加熱する。
- ③鍋に牛乳・砂糖を入れ、混ぜながら火にかける。沸騰直前で火を止め、①を加えて溶かす。粗熱をとり、生クリーム・②を混ぜ合わせる。器に入れ、冷やし固める。
- ④半分に切った飾り用のいちごをのせ、あればミントを添える。



人気の コープ商品ご紹介 声からの新発見

朝食や小腹が
すいた時に
ぴったり!

CO-OP 完熟バナナスムージー

風味・香味が良く、糖度の高い完熟バナナを使用したフルーティーなスムージー。

果汁40%、野菜汁60%、食物繊維配合。
原料のバナナには生鮮用の厳しい規格に沿わなかったバナナを使用し、フードロスの削減に貢献します。



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。

簡単!
でもしっかり!
朝ごはん





レンジで/ オートミールリゾット

10分 約 210円 260kcal 0.9g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(2人分)
オートミール.....60g
豆乳.....1と1/2カップ
鶏がらスープ.....小さじ1
たまご.....1コ
ミックスチーズ.....20g
パセリ(みじん切り).....適量
あらびきこしょう.....少々

マグカップで バナナ蒸しパン



中心部に竹串を
刺し、生地が
ついてこなければ
できあがり

5分 約 140円 240kcal 0.9g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(2人分)
バナナ.....1本
CO-OP ホットケーキミックス.....1/2袋(100g)
ヨーグルト.....50g
砂糖.....小さじ1/2

作り方

- ①バナナはトッピング用に5mmの輪切りにし(2枚)、残りはボールに入れ、つぶす。
- ②①のボールにホットケーキミックス・ヨーグルト・砂糖を入れ、混ぜる。
- ③マグカップに②を入れ、トッピング用のバナナをのせる(2コ作る)。ふんわりとラップをかけ、1人分ずつ電子レンジ(500W)で約1分40秒加熱する。

CO-OP フレンドリーバナナ

フィリピンの指定農園で手間をかけて栽培。香りが良く、粘りがあり、まろやかな甘さ。



洋風で
ワンプレートに!



CO-OP オートミール

オーツ麦を食べやすく加工。簡単調理で食物繊維、鉄分、ビタミンB1などが手軽にとれます。

作り方

- ①オートミールに豆乳・鶏がらスープを加え、混ぜる。
- ②耐熱容器に①を入れ、1人分ずつ電子レンジ(500W)で、2~2分半加熱する。(途中で一度全体を混ぜる)
- ③たまごを溶きほぐし、ミックスチーズを加える。
- ④②に③を入れ混ぜ合わせ、パセリ・あらびきこしょうをふる。



和食で
バランスよく!

雑穀米のおにぎり

10分 約 450円 200kcal 0.6g
(浸水・炊飯時間を除く) (1コ分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(6コ分)

米.....2合
CO-OP
おいしい雑穀十五穀.....1袋
水.....2カップ

CO-OP 大豆ドライパック.....1袋
CO-OP ひじきドライパック.....1袋
めんつゆ.....小さじ2
塩.....小さじ1/4

作り方

- ①米は洗い十五穀を加え、分量の水に30分以上浸水して炊く。
- ②大豆・ひじきにめんつゆを加え、混ぜる。
- ③炊きあがったご飯に②と塩を加え、さっくりと混ぜる。
- ④6等分にし、三角形ににぎる。



CO-OP

おいしい雑穀 十五穀

十五種類の穀物をミックスした、もちもちとおいしい穀物ごはんの素。

カリカリベーコンの サラダ



10分 約 310円 200kcal 1.2g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(2人分)

ベーコン.....2枚
レタス.....1枚
ペビーリーフ(少量).....1袋
ミニトマト.....4コ
ライ麦ブレッド(5枚切).....1/2枚

(ドレッシング)
粒マスタード.....小さじ1
砂糖.....小さじ1/2
酢.....大さじ1
しょうゆ.....小さじ1/2
油.....大さじ1/2

作り方

- ①レタスは食べやすくちぎり、ミニトマトは半分に切る。パンは2cm角に切り、オーブントースターでこんがり焼く。
- ②耐熱皿にペーパータオルを2枚重ねて敷き、ベーコンを並べる。上にもう1枚ペーパータオルをかぶせる。ラップをかけずに電子レンジ(500W)で2~2分半加熱する。冷めたら2cm幅に切る。
- ③(ドレッシング)の材料を混ぜ合わせる。
- ④器に①・②・ペビーリーフを彩りよく盛り、③を食べる直前にかける。

CO-OP 全粒ライ麦ブレッド

食物繊維を含む全粒ライ麦を配合。ライ麦のほどこい粒感を残しながら、しっとりソフトに仕上げました。



簡単!
でもしっかり!
朝ごはん

※調味料の価格は含んでいません。
調理時間
エネルギー
塩分
材料費

鮭の大葉巻き



10分 約 690円 220kcal 0.9g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(2人分)

塩紅鮭(甘口).....2切
こしょう.....少々
大葉.....8枚
アスパラガス.....3本
塩.....少々
油.....大さじ1/2

作り方

- ①鮭は半分に切り、こしょうをふり、大葉を2枚巻きつける。アスパラは5cmに切る。
- ②フライパンに油を熱し、鮭・アスパラを入れ、アスパラに塩をして焼く。

CO-OP うましお 旨塩若さけ 塩紅さけ(甘口)

旨みしっかり、塩味まろやか。焼き上がりはしっとりジューシー。



ごぼうとしめじの 簡単みそ汁



10分 約 120円 51kcal 0.9g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(2人分)

CO-OP 国産乾燥ごぼう.....5g
CO-OP 三陸産カットわかめ.....小さじ1
ぶなしめじ 少量.....1/3袋
うすあげ.....1/2枚
だし.....2カップ
みそ.....大さじ1

作り方

- ①ぶなしめじはほぐし、うすあげは半分に切り5mm幅に切る。
- ②だしに乾燥ごぼう・①を入れて約3分煮る。わかめを加え、みそを溶き入れ火を止める。

CO-OP ぶなしめじ

苦みが少なく、旨みたっぷり。軸が太く、しゃきとした歯ごたえが自慢です。

CO-OP 国産乾燥ごぼう

国産ごぼうを低温でゆっくり乾燥させ、素材本来の歯ごたえと風味を生かしました。



もずくの酢の物



10分 約 230円 35kcal 0.9g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(2人分)

糸もずく三杯酢仕立て.....2パック
きゅうり.....1/2本
塩.....少々
ミニトマト.....4コ
しょうが(すりおろす).....適宜

作り方

- ①きゅうりは輪切りにして塩をふり、しばらくおいて水気を絞る。ミニトマトも輪切りにする。
- ②もずく三杯酢・①を混ぜ、好みでおろししょうがを添える。

CO-OP 糸もずく (三杯酢仕立て)

めめりがあり、ツルツルとした食感が楽しめる糸もずくを使用。ダシがきりっと効いたコクのある味わい。

