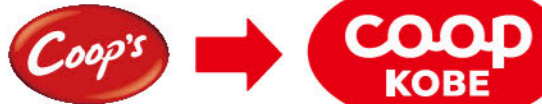


おいしさそのままに
**ロゴマークと
パッケージが
新しく!**

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!



「鱧入りちくわ」の
パッケージも変わります!



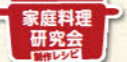
コープ
こうべ
商品

うす塩味仕立
鱧入りちくわ
はもを加え、魚の旨みを
活かしています

ちくわとセロリの
マヨネーズきんぴら



10分 約 260円 96 kcal 0.9g (1人分あたり)



材料(2人分)
ちくわ.....2本
セロリ.....1本
マヨネーズ.....大さじ1
しょうゆ.....小さじ1/2
いりごま(白).....大さじ1/2

作り方
①ちくわ・セロリは斜め切りにする。セロリの葉は食べやすい大きさに切る。
②フライパンを熱し、マヨネーズで①を炒め、しょうゆを回し入れ、ごまをふる。

ちくわと
ちりめんの
チヂミ



15分 約 410円 370 kcal 2.5g (1枚分あたり)



材料(2枚分)
ちくわ.....3本
ちりめん.....20g
洋にんじん.....30g
にら.....1/2束
ごま油.....大さじ1
〈たれ〉
しょうゆ.....大さじ1
酢.....大さじ2
いりごま(白).....小さじ1
(A)
たまご.....1コ
小麦粉.....80g
片栗粉.....20g
水.....1カップ

作り方
①ちくわは輪切り、にんじんは細切り、にらは4cmに切る。
②ボールに(A)を入れよく混ぜ合わせ、①・ちりめんを加え混ぜる。
③フライパンにごま油を熱し、②の半量を丸く伸ばして両面を色よく焼く。食べやすく切り、(たれ)を添える。



人気の **コープ商品** ご紹介

ご利用いただいている組合員さんの声より

家族みんなが
好きで1袋が
すぐなくなる!



CO-OP **ぱりぱりいわし** しょうましお味

1袋に673mgのカルシウム。いわしを骨ごと食べられるように仕上げました。いわし本来のカルシウムが含まれ、育ち盛りのお子様のおやつから、シニアのおつまみに。ノンフライなのうれしい



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。

楽しく作ろう!
が
つつり&さっぱりメニュー

COOP
おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking
5 2024年
月号



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



母の日の
メニューにも!

牛肉と
玉ねぎの旨みに、
トマトの酸味で
爽やかさもプラス!

トマトハヤシライス

25分 約1130円
560kcal 1.6g (1人分あたり)
家庭料理研究会 レベルB

- 材料(2人分)
 牛肉切りおとし.....150g
 塩・こしょう.....各少々
 小麦粉.....大さじ1/2
 たまねぎ.....1コ
 ブラウンマッシュルーム.....3コ
 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.....1/2コ
 トマトケチャップ.....大さじ1
 ウスターソース.....小さじ1
 砂糖.....小さじ1
 しょうゆ.....小さじ1/2
 ご飯.....2皿分
 パセリ.....適宜

- 作り方
 ①牛肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをして、小麦粉をまぶす。たまねぎ・マッシュルームは薄切りにする。
 ②フライパンにバターを溶かし、たまねぎを炒める。さらに牛肉・マッシュルームを加え炒める。
 ③(A)を加えて煮立ったら、ふたをして中火で約10分煮る。
 ④器にご飯を盛り③をかけ、お好みでちぎったパセリを散らす。

楽しく
作ろう!
が
ど
っ
ぱ
り
&
さ
っ
ぱ
り
メ
ニ
ュ
ー

夏野菜チーズタッカルビ

25分 約1410円
340kcal 1.7g (1人分あたり)
家庭料理研究会 レベルB

- 材料(4人分)
 鶏肉もも.....1枚
 たまねぎ.....1コ
 なす.....2本
 パプリカ(赤).....1コ
 しょうゆ.....小さじ2
 オクラ.....1袋
 酒.....大さじ1
 塩.....ひとつまみ
 砂糖.....大さじ1
 しょうが(すりおろし).....1かけ分
 にんにく(すりおろし).....1かけ分
 とろけるスライスチーズ.....1袋

- 作り方
 ①鶏肉はひと口大に切り(A)をもみ込み20~30分おく。たまねぎは縦半分に切り、1cm幅に切る。なすは7~8mm厚さの輪切り、パプリカは1cm幅に切る。チーズはちぎる。
 ②ホットプレートを低温(160℃)に温め油を熱し、オクラ以外の野菜をサッと炒めて塩・こしょうをふる。
 ③野菜の上に①の鶏肉をタレごとのせ、ふたをして約5分蒸し焼きする。オクラを加え全体を混ぜ、再び約5分蒸し焼きする。
 ④③の真ん中を開けてチーズを入れる。チーズが溶けたら、具材を絡めながらいただく。

健康熟成鶏もも肉
 徳島・香川・高知県産。独自の熟成工程でしっかりとやわらかくジューシー



野菜たっぷり!
韓国風の
鶏すき焼きに
とろ〜りチーズ♪

アレンジして
こどもの日にも!



サラダのような
フレッシュ感!

ほたてのサルサソースがけ

10分 約350円
34kcal 0.6g (1人分あたり)
家庭料理研究会 レベルB

- 材料(2人分)
 ほたて貝柱(生食用).....6コ
 塩.....少々
- (サルサソース)
 トマト(中).....1/4コ
 きゅうり.....1/5本
 たまねぎ.....1/8コ
 レモン(汁).....小さじ1/2
 こしょう.....小さじ1/6
 こしょう.....少々
- 作り方
 ①トマトは5mm角に切り、きゅうり・たまねぎはみじん切りにする。
 ②①にレモン汁・塩・こしょうを混ぜ、しばらくおいてなじませる。
 ③ほたてに塩をふり、②をかける。

鯛の和風サラダ仕立て

10分 約450円
57kcal 0.6g (1人分あたり)
家庭料理研究会 レベルB

香味野菜と
ぽん酢で
さっぱりと!

- 材料(2人分)
 鯛(生食用短冊).....60g
 きゅうり.....1/2本
 大葉.....2枚
 みょうが.....1/2本
- (ドレッシング)
 ぽん酢.....大さじ1
 オリーブ油.....小さじ1/2
- 作り方
 ①鯛は薄いそぎ切りにする。きゅうり・大葉は細切り、みょうがは縦半分に切り斜め薄切りにする。
 ②器にきゅうり・鯛を盛り、大葉・みょうがをのせる。
 ③(ドレッシング)の材料を混ぜ合わせ、添える。



フルーツたっぷり りんご酢ソーダ

10分 約490円
160kcal 0.0g (1人分あたり)
家庭料理研究会 レベルB

- 材料(2人分)
 CO-OP 純りんご酢.....大さじ2
 はちみつ.....大さじ2
 キウイフルーツ(グリーン).....4切
 メロン(青肉).....120g
 甘夏.....6房
 カットパイナップル.....4コ
 CO-OP ただの炭酸水.....240ml
- 作り方
 ①キウイは、5~6mmの輪切り、メロンは丸くくり抜き、甘夏は薄皮をむく。
 ②グラスにりんご酢・はちみつを加え、よく混ぜ合わせる。
 ③②にフルーツを加え、炭酸水を注ぎ、ひと混ぜする。
- ※はちみつを使用しているため、1歳未満の乳児には与えないでください。

酸味と甘味の
バランスが楽しめる
サワードリンク

純りんご酢
 国産りんご果汁100%
 使用のやさしい酸味

フルーツ オムレット



25分 約320円
340kcal 1.0g (1コ分あたり)
家庭料理研究会 レベルB

- 材料(2コ分)
 サンゴールドキウイ.....1/4コ
 キウイフルーツ(グリーン).....1/4コ
 いちご.....2コ
 オレンジ.....1/3コ
 (お好みのフルーツでアレンジOK)
- (カスタードクリーム)
 たまご.....1/2コ
 砂糖.....大さじ1と1/2
 CO-OP ホットケーキミックス.....大さじ1
 牛乳.....100ml
 バター.....小さじ1/2
- (オムレット)
 CO-OP ホットケーキミックス.....90g
 たまご.....1/2コ
 牛乳.....70ml
 油.....小さじ1
 クッキングシート.....適量
- 作り方
 ①キウイは半月切り、いちごは半分に切る。オレンジは実を取り出す。
 ②(カスタードクリーム)ボールに卵・砂糖・ホットケーキミックス・牛乳の順に加えそのつど泡立て器でよく混ぜる。ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500W)で約1分半加熱し混ぜる。最後に約30秒加熱し、バターを加えて混ぜる。落としラップをして冷やす。
 ③(オムレット)ボールに卵・牛乳・油・ホットケーキミックスの順に入れ泡立て器で混ぜる。
 ④耐熱皿にクッキングシートを敷き、③の半量を直径約15cmに丸く広げる。上にもう1枚クッキングシートをかぶせ、電子レンジ(500W)で1分30秒~2分、様子をみながら加熱する。すぐにクッキングシートをはがし、半分に折りたたんで粗熱をとる(2枚作る)。
 ⑤④に(カスタードクリーム)・フルーツをはさむ。

作り方のコツ

- ＜カスタードクリーム＞
 ●加熱するときに、なめらかになるまで混ぜてね!
 ●ゆるい場合は様子をみながらさらに加熱する。
- ＜オムレット＞
 ●生地は厚さが均一になるように、平たい耐熱皿を使うといいよ!
 ●できあがったらクッキングシートに包んで粗熱をとるとしっとりとした仕上がりになるよ!

調理時間
 材料費
 エネルギー
 塩分