

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!



「切干大根」の
パッケージも変わります!



Coop's → **coop
KOBÉ** コープ
こうべ
商品

coop KOBÉ 寒風仕上げ 切干大根
にんじんたっぷり 切干大根
霧島連山から吹きおろす寒風でしっかり天日乾燥させました



寒風仕上げ
切干大根で

**切干大根の
ペペロンチーノ**



15分 約 170円 59kcal 0.4g
(切干大根の戻し時間を除く) (1人分あたり)

材料(4人分)
ベーコン.....1枚
寒風仕上げ切干大根.....20g
洋にんじん.....1/4本
にんにく.....1/2かけ
鷹の爪.....1/2本
オリーブ油.....大さじ1/2
白ワイン.....大さじ1
塩.....小さじ1/5
こしょう.....少々
パセリ(みじん切り).....小さじ1

作り方
①切干大根は戻し、軽く絞る、食べやすく切る。
②ベーコン・にんじんは細切り、にんにくはみじん切り、鷹の爪は種を除き、小口切りにする。
③フライパンに油・にんにく・鷹の爪を入れて弱火にかけ、香りが出たらベーコン・切干大根・にんじんを加え、白ワインをふり、中火で炒め塩・こしょうをする。
④器に盛り、パセリを散らす。



にんじんたっぷり
切干大根で

**乾物の
みそ汁**



15分 約 50円 41kcal 1.3g
(1人分あたり)

材料(2人分)
にんじんたっぷり
切干大根.....5g
おつゆ麩.....適量
三陸産カットわかめ.....小さじ1
だし.....2カップ
みそ.....大さじ1

作り方
①切干大根は水洗いする。
②だしに①を浸してしばらくおき(5~10分)、そのまま火にかける。麩とわかめを加えて煮る。
③みそを溶き入れ、火を止める。

COOP
おいしく、楽しく、食で健康づくり
コブCooking
6 2024年
月号

夏の
ごちそう
&
おつまみ



人気の **コブ** 商品ご紹介

ご利用いただいている組合員さんの声より



coop にんじんドレッシング

りんごとレモンの果汁を使用した、フルーティーですっきりとした味わい
ほんのり甘くてクリーミー。にんじんの臭みを抑え、野菜が苦手なお子様にも食べやすいドレッシングです

ほんのり甘くて
野菜がモリモリ
食べられちゃう!



このマークのレシピは食生活に関心を持ち
研究するコブ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

Webサイトでは他のレシピもたくさん掲載中!

コブクッキング

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。



牛ステーキ 和風おろしソース

🕒 20分 🍏 約2170円 🔥 690kcal 🍴 1.4g
(1人分あたり)



材料(2人分)	
国産牛 ロースステーキ用	きゅうり……………1/3本
……………2枚	洋ニンジン……………1/6本
塩……………ひとつまみ	みょうが……………1コ
こしょう……………少々	かいわれ大根……………1/2パック
油……………小さじ1	だいこん……………150g
	大葉……………5枚
	ぼん酢……………大さじ2

- つくり方**
- ①牛肉は筋を切り、塩・こしょうをする。きゅうり・にんじん・みょうがはせん切り、かいわれは長さを半分にし、混ぜ合わせる。
 - ②大根はすりおろして軽く水気をきり、大葉はせん切りにする。
 - ③フライパンに油を熱し、牛肉の表になる面から焼き、焼き色がついたら裏返し、好みの焼き加減にする。
 - ④器に野菜・肉を盛り、②のをせ、ぼん酢をかける。

Point 焼いたらパットに移し、アルミホイルをかけて肉が乾燥しないように休ませてから切ると、肉汁を閉じ込めることができます。

たっぷりの香味野菜を添えてさっぱりと

夏のバジル&おしそみ

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。

ザクザク フライドチキン

🕒 20分 🍏 約630円 🔥 390kcal 🍴 1.5g
(1人分あたり)



材料(2人分)		
鶏肉もも……………150g	片栗粉……………大さじ1	
〈A〉	たまご……………1/2コ	
にんにく(すりおろし)	コーンフレーク(プレーン)	
……………1/2かけ分	……………1と1/2カップ	
カレー粉……………小さじ1/2	揚げ油……………適量	
酒……………小さじ1	レタス……………2枚	
しょうゆ……………小さじ2	ミニトマト……………4コ	
	レモン(くし形)……………2切	

- つくり方**
- ①鶏肉は厚みを均一にし、ひと口大に切り、よく混ぜた〈A〉につける。レタスは食べやすくちぎる。コーンフレークは粗くくだく。
 - ②鶏肉に片栗粉・溶きたまご・コーンフレークの順につける。中温(約170℃)の油で揚げる。
 - ③器に②を盛り、野菜・レモンを添える。

レシピは動画でもご紹介!
詳しくはこちらから▶



香ばしい衣のザクザク食感も楽しんで



お手軽 おつまみ 3種

1 長いものふわふわ 明太チーズ焼き



ふわふわ&とろ〜り食感の
絶妙コンビ

🕒 15分 🍏 約520円 🔥 450kcal 🍴 3.0g
(全量あたり)

材料(作りやすい分量)	つくり方
長いも……………200g	①長いものはすりおろす。明太は薄皮を除く。青ねぎは小口切りにする。
たまご……………1コ	②溶きたまごに小麦粉・長いも・明太・チーズを順に加え、そのつど泡立て器でよく混ぜる。
辛子明太……………40g	③小さめのフライパンに油を熱し、②を流し入れ、弱火でふたをして両面色よく焼く。
ミックスチーズ……………40g	④青ねぎのりをのせる。
小麦粉……………大さじ1と1/2	
油……………大さじ1/2	
青ねぎ……………2本	
刻みのり……………適量	

Point ●しっかりと火を通してから裏返ししましょう。
●片面を焼き、ふたや平らな皿にスライドしてからフライパンにひっくり返して戻すとよいでしょう。

2 たことコーンのガリバタ炒め



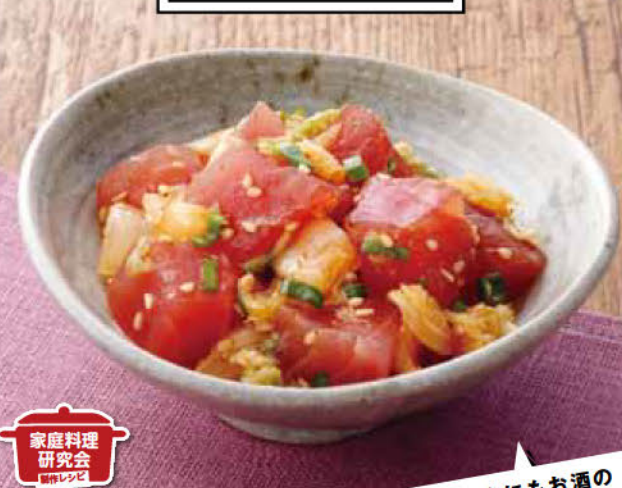
にんにくとバターの風味が
食欲そそる

🕒 15分 🍏 約710円 🔥 190kcal 🍴 0.7g
(1人分あたり)

材料(2人分)	つくり方
ゆでたこ……………100g	①たこは乱切り、オクラは斜め切り、にんにくはみじん切りにする。コーンは、ラップで包み電子レンジ(500W)で約4分加熱し、粗熱をとる。5cmの輪切りにしパラパラにならないように、4〜5列くらいに実を切り分ける。
オクラ……………4本	②フライパンに小さじ1の油を熱し、コーンを入れ焼き色をつけ取り出す。
スイートコーン……………1/2本	③残りの油・にんにくを入れ香りが出たら、たこ・オクラを加え炒める。
にんにく……………1かけ	④③に②を加え、バター・しょうゆを絡める。
油……………小さじ2	
バター……………15g	
しょうゆ……………小さじ1/2	



3 キムチまぐろ



ごはんにもお酒の
おつまみにも合う一品

🕒 10分 🍏 約480円 🔥 72kcal 🍴 1.0g
(1人分あたり)

材料(2人分)	つくり方
まぐろ(生食用短冊)……………80g	①まぐろは、1.5cm角に切る。キムチは粗く刻み、青ねぎは小口切りにする。
CO-OP 和風キムチ……………50g	②まぐろ・キムチを混ぜ合わせ、〈A〉で和える。
〈A〉	
しょうゆ……………小さじ1/2	
ごま油……………小さじ1/2	
いりごま(白)……………小さじ1	
青ねぎ……………2本	

CO-OP 和風キムチ

国産の白菜を使用した、
浅漬けタイプのあっさりキムチ



まるごと キウイフルーツ サンド



見た目もかわいい、
食べ応えのある
フルーツサンド

🕒 25分 🍏 約810円 🔥 1000kcal 🍴 1.8g
(全量あたり)

材料(作りやすい分量)	
食パン(6枚切)……………4枚	クリームチーズ……………2コ(33g)
サンゴールドキウイ……………1コ	レモン(汁)……………小さじ1
キウイフルーツ(グリーン)……………1コ	生クリーム……………1/2カップ
	砂糖……………大さじ2

- つくり方**
- ①パンの耳を切り落とす。キウイは皮をむき、水気をふく。クリームチーズは室温に戻す。生クリームはよく冷やす。
 - ②ボールにクリームチーズ・レモン汁を入れてなめらかにする。別のボールに生クリーム・砂糖を入れて泡立てる。クリームチーズと生クリームを混ぜ合わせる。
 - ③パン2枚に②を塗り、キウイ・②のをせ、残りの2枚ではさみ、ラップで包んで食べやすく切る。

