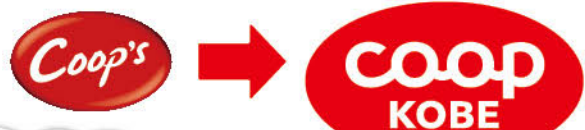


おいしさそのままに
**ロゴマークと
 パッケージが
 新しく!**



コープこうべ商品

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!

「鱧入りまる天」「鱧入りごぼう天」の
 パッケージも変わりました



鱧入りまる天

はもの旨みをいかした、しっかりとした食感のまる天です



鱧入りごぼう天

すり身にきざみごぼうを練り込みました。そのままでも煮込んでも

まる天とこんにゃくの
 ビリ辛煮



10分 140円 93kcal 1.3g (1人あたり)



材料(2人分)

まる天.....2枚
 こんにゃく.....1/2枚
 鷹の爪.....1/3本~
 ごま油.....小さじ1/2

(A)

水.....大さじ2
 しょうゆ.....小さじ1
 酒.....小さじ1
 みりん.....大さじ1

白ごま.....小さじ1/2
 青ねぎ.....1本

作り方

①まる天・こんにゃくはひと口大に切り、
 青ねぎは小口切りにし、鷹の爪は種を
 除く。

②鍋にこんにゃくを入れ、から煎りする。
 油・鷹の爪を加えてさっと炒め、鷹の爪
 を取り出す。まる天・(A)を加え煮汁が
 なくなるまで煮る。

③器に盛り、ごま・青ねぎを散らす。

おすすめ

コープ商品ご紹介



3種のプチ洋菓子ミックス

一口サイズの食べやすくかわいい
 洋菓子の詰め合わせ

しっとり柔らか「マドレーヌ」、甘さ控えめ
 ビターな味わいの「ガトーショコラ」、
 チーズケーキをソフトなタルト生地で
 包んだ「チーズタルト」。

3種類のお菓子を組み合わせました



おすすめのレシピや
 コープ商品情報など
 楽しく配信中♪

@coopkobe_omise

コープこうべのお店公式

Instagram



フォローしてね!

画像はイメージです

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



アクセスは
 こちらから

<https://cooking.coop-kobe.net/>

*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。

COOP
 おいしく、楽しく、食で健康づくり
 コープCooking
 7 2024年
 月号

夏を楽しむ! おうちバル



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

いろんな具材を
組み合わせて楽しく
串焼き5種



- 材料(2人分)
- 〈牛串〉
牛肉ステーキ用……………50g
ズッキーニ……………2cm
塩・こしょう…各少々
- 〈豚串オクラ〉
豚肉ばらうすぎり……………3枚
オクラ……………3本
塩・こしょう…各少々
- 〈豚串ミニトマト〉
豚肉ばらうすぎり……………3枚
ミニトマト……………6コ
塩・こしょう…各少々
- 〈鶏串〉
鶏肉もも……………80g
パプリカ(赤)……………10g
塩・こしょう…各少々
- 〈海鮮串〉
ほたて貝柱(生食用)……………2コ
スイートコーン……………2cm
ブラックタイガー……………2尾
塩・こしょう…各少々
竹串……………10本
油……………小さじ2



- 作り方
- ※各種類を2本ずつ作る。
〈牛串〉牛肉は4切のひと口大に切り、ズッキーニは輪切りにする。串に刺し、塩・こしょうをふる。
 - 〈豚串オクラ〉豚肉・オクラは長さを半分に切り、オクラに豚肉を巻く。串に刺し、塩・こしょうをふる。
〈豚串ミニトマト〉豚肉は長さを半分に切り、ミニトマトを巻く。串に刺し、塩・こしょうをふる。
 - 〈鶏串〉鶏肉は4切のひと口大に切り、パプリカは3cm角に切る。串に刺し、塩・こしょうをふる。
 - 〈海鮮串〉えびは背わたと殻を除く。とうもろこしは皮付きのまま、電子レンジ(500W)で約3分加熱する。粗熱がとれたら、2cmの輪切りにし、さらに半分に切る。えび・とうもろこし・ほたての順に串に刺し、塩・こしょうをふる。
- ⑤ホットプレートに油を熱し、①～④の串をおき、中温(200℃)で焼く。

30分 約1550円 630kcal 0.8g (1人分あたり) 家庭料理研究会

夏を楽しむ! Let's enjoy summer!
おうちバル

ピリッとした後味と苦味が楽しめる!
【ノンアルコール】
【シャンディーガフ】

グラスにオールフリーを注ぐ。ジンジャーエールを加えて軽く混ぜる

1:1 → ジンジャーエール

トマトの香り広がる!
【レッドアイ】

グラスにトマトジュースを注ぎ金麦を加えて軽く混ぜる

1:1 → トマトジュース

ほろ苦+爽やかな後味♪
【ビアスプリッター】

グラスにワインを注ぎ、プレミアムモルツを加えて軽く混ぜる

1:1 → 白ワイン

※20歳未満の方の飲酒は法律で禁止されています。

パーティーメニューやおつまみに
お楽しみミニピザ

トースターで簡単!



- 材料(2人分)
- 餃子の皮(大判)……………8枚
〈チーズ&はちみつ〉カマンベールチーズ……………1/4コ
はちみつ……………小さじ1
あらびき黒こしょう……………少々
- 〈しらす&大葉〉
ミックスチーズ……………15g
しらす……………10g
大葉……………2枚
- 〈ツナ&コーン〉
ツナ缶(油漬)……………20g
CO-OP スイートコーン(ドライパック)……………10g
マヨネーズ……………適量
- 〈ハム&パジル〉
生ハム……………1枚
生パジル……………2枚
ミニトマト……………2コ



- 作り方
- ※各種類を2コずつ作る。
〈チーズ&はちみつ〉カマンベールチーズは4つに切る。餃子の皮にチーズをのせて焼き、はちみつをかけ、こしょうをふる。
※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。
 - 〈しらす&大葉〉大葉は細切りにする。餃子の皮にチーズ・しらすをのせて焼き、大葉をのせる。
 - 〈ツナ&コーン〉餃子の皮に軽く油をきったツナ・コーンをのせ、マヨネーズをかけて焼く。
 - 〈ハム&パジル〉生ハム・パジルは食べやすい大きさに切り、ミニトマトは4つに切る。餃子の皮を焼き、パジル・生ハム・ミニトマトをのせる。

20分 約450円 170kcal 1.0g (1人分あたり) 家庭料理研究会

手軽にできておつまみにもぴったり!
ブロッコリーカレー風味炒め



- 材料(2人分)
- ブロッコリー……………1/2株
ウインナー……………3本
油……………小さじ1
- カレー粉……………小さじ1/4
鶏ガラスープ……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2



- 作り方
- ブロッコリーは小房に分けゆでる。ウインナーは斜め半分に切る。
 - フライパンに油を熱し、ウインナーを炒めブロッコリーを加える。
 - カレー粉・鶏ガラスープを加え、しょうゆで調味する。

10分 約480円 130kcal 1.1g (1人分あたり) 家庭料理研究会

レタスとあわせてさっぱりと
かつおとアボカドのサラダ



- 材料(4人分)
- かつおたたき(短冊)……………200g
アボカド……………1コ
かつおのたれ(添付)……………1袋
レタス……………3枚
白ねぎ……………1/2本
かいわれ大根……………1/2パック
- 〈ドレッシング〉
ぼん酢しょうゆ……………大さじ4~5
ごま油……………小さじ1
ラー油……………適宜



- 作り方
- かつおとアボカドは1.5cm角に切り、たれをかけて混ぜ合わせる。
 - レタスは5mm幅に切る。白ねぎは細いせん切りにし、水にさらす。
※白ねぎは5~6cm長さに切ってから、円の中心まで縦に切り目を入れて、芯を除いてシート状に広げてから切ります。
 - 調味料を混ぜ合わせ(ドレッシング)を作る。
 - 皿にレタスを敷き①のかつおとアボカドをおき、白ねぎ・かいわれをのせる。食べる直前に(ドレッシング)をかける。

20分 約800円 220kcal 2.8g (1人分あたり) 家庭料理研究会

粒マスタードでピリッとアクセント
枝豆ポテトサラダ



- 材料(2人分)
- じゃがいも……………2コ
枝豆(さや付き)……………50g
ベーコン……………1枚
- 〈A〉
マヨネーズ……………大さじ2と1/2
粒マスタード……………小さじ1
砂糖……………小さじ1/4
塩・こしょう……………各少々



- 作り方
- じゃがいもは1cm厚さの輪切りにし、水にさらして水気をきる。耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし電子レンジ(500W)で5~6分加熱し、つぶす。枝豆はゆでてさやから出す。
 - 耐熱皿にペーパータオルを2枚重ねて敷き、ベーコンをおく。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1~1分半加熱する。冷めたら7~8mm幅に切る。
 - ①・②を(A)で和える。

20分 約260円 200kcal 0.7g (1人分あたり) 家庭料理研究会

旬の桃を寒天で包んだ
爽やかスイーツ!
桃のボンボンゼリー



- 材料(8コ分)
- 桃……………1コ(200g)
水……………1と1/2カップ
砂糖……………大さじ3
寒天の粉……………1袋(2g)
レモン汁……………小さじ2
ラップ……………適量
輪ゴム……………8本



- 作り方
- 桃は1.5cm角に切る。小さめの器にラップをかける。
【フンポイント】湯呑やティーカップなどを使ってもOK!
 - 鍋に水・砂糖・寒天の粉を入れて混ぜながら煮る。沸騰後、火を弱め約3分煮る。軽く粗熱をとり、レモン汁を加える。
 - ①の器に桃・②を入れ、液がこぼれないように輪ゴムで口を結び(8コ作る)。氷水を入れたバットの上のせて、冷蔵庫で冷やし固める。



レシピは動画でもご紹介!
詳しくはこちらから

25分 約490円 23kcal 0.0g (1コあたり) 家庭料理研究会