

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

「じっくり焙煎はと麦茶パック」の
パッケージが変わりました



じっくり焙煎
はと麦茶
パック

国産はと麦を100%使用。
香ばしく風味豊かな味わい



麦茶ゼリーパンチ



25分 約 210円 430kcal 0.2g
(シロップを冷やす時間と
麦茶を冷やし固める時間を除く)
(全量あたり)

材料(4~6人分)
〈麦茶ゼリー〉(流し箱1箱分[約10×13cm])
麦茶……………1と1/4カップ
粉寒天……………2g
砂糖……………大さじ3
〈牛乳ゼリー〉(流し箱1箱分[約10×13cm])
水……………3/4カップ
粉寒天……………2g
砂糖……………大さじ2
牛乳……………1/2カップ
〈レモンシロップ〉
水……………1/2カップ
砂糖……………大さじ5
レモン(輪切り)……………3枚
レモン汁……………大さじ1
CO-OP ただの炭酸水……………適量
ミント……………適宜



作り方

- ①〈レモンシロップ〉
鍋に砂糖・水を入れ、ひと煮立ちさせて冷やす。小さいいちょう切りにしたレモン・レモン汁を加えて〈レモンシロップ〉を作り冷やす。
- ②〈麦茶ゼリー〉
鍋に麦茶・粉寒天・砂糖を入れ、混ぜながら火にかけ、沸騰後弱火にし約3分煮る。粗熱を取り、流し箱に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③〈牛乳ゼリー〉
鍋に水・粉寒天・砂糖を入れて②と同様に煮て、火を止める。牛乳を加え混ぜ、流し箱に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④器に1.5cm角に切った②・③を入れる。〈レモンシロップ〉を大さじ1~2に加え、冷やした炭酸水を静かに注ぐ。あればミントの葉を飾る。



夏休みエコラック
クッキング



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



飲むだけでなく
しょうゆを加えると
肉や魚に合う
ソースになります♪

ブルーベリー&
玄米黒酢

玄米黒酢をベースに、ブルーベリー果汁を
配合。飲みやすく仕上げました
ブルーベリーの旨みを生かした、
すっきりした味わい。水や炭酸水、牛乳などで
3~4倍に薄めてお召し上がりください



ポークソテー ブルーベリーソース

20分 約 980円 450kcal 1.0g
(1人分あたり)

材料(2人分)
豚肉背ローストンカツ用……………2枚
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
にんにく……………1かけ
油……………小さじ1
〈ブルーベリーソース〉
たまねぎ……………1/4コ
CO-OP ブルーベリー&玄米黒酢……………大さじ3
しょうゆ……………小さじ1
メークイン……………1コ
ブロッコリー……………1/3株

作り方

- ①豚肉は筋切りをし、塩・こしょうをふる。たまねぎはみじん切り、にんにくは薄切りにする。メークインはひと口大に切り、ゆでて粉ふきにする。ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ②フライパンに油・にんにくを入れ弱火で炒め、香りが出たら取り出す。豚肉を両面焼き、器に盛る。
- ③②のフライパンでたまねぎを炒め、〈ブルーベリーソース〉の材料を入れ軽く煮詰める。
- ④②に〈ブルーベリーソース〉をかけ、野菜を添える。

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

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/>



※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。

おすすめのレシピやコープ商品情報などを楽しく配信中!

@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

夏休み！ エコらくクッキング

濃厚ながら
レモン風味で
さっぱりと

エコポイント!
火を使わずに
レンジで手軽
にできる!



動画もチェック!



ワンポイント!
シーフードミックスは袋の表示通り解凍してしっかり水気をふき取りましょう。
レモンたっぷりが好きならは好みで絞ってあげよう!

レンジで レモンクリームパスタ

25分 約1300円 820kcal 1.8g (1人分あたり)



材料(2人分)
CO-OP スパゲッティ(1.6mm) 150g
水 1と1/2カップ
塩 ひとつまみ
オリーブ油 小さじ1
生クリーム 1カップ
バター 15g
チキンコンソメ 1/2コ
レモン 1コ
塩 ひとつまみ
あらびきこしょう ひとつまみ
CO-OP えびたつぷりシーフードミックス 1袋(180g)
アスパラガス 3本
レモン(くし形) 2切

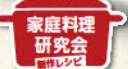
つくり方
①アスパラは、根元の皮をピーラーでむき、5cmの斜め切りにする。レモンは、スライス1枚分をいちよう切りにし、残りは果汁を絞る。
②耐熱容器に、半分に折ったスパゲッティと、水・塩・油を入れ、ラップなしで電子レンジ(500W)で約8分加熱し混ぜ合わせる。
③②にシーフードミックス・アスパラ・生クリーム・バター・砕いたコンソメを加え混ぜ、ラップなしでさらに約5分加熱する。
④レモン汁を加え混ぜ合わせ、塩・こしょうで調味する。
⑤器に盛り、いちよう切りのレモンを散らし、くし形のレモンを添える。



お肉と
しゃきしゃき野菜の
相性が◎

豚しゃぶ サラダ+ わかめスープ

20分 約500円 350kcal 1.0g (1人分あたり) 3kcal 0.7g



材料(2人分)
【豚しゃぶサラダ】
豚肉しゃぶしゃぶ用 150g
湯 4カップ
レタス 2枚
たまねぎ 1/4コ
パプリカ(赤) 1/6コ
【ドレッシング】
ねりごま(白) 大さじ2
砂糖 大さじ1/2
酢 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
ゆで汁 大さじ2
【わかめスープ】
ゆで汁 1と1/2カップ
塩 小さじ1/4
こしょう 少々
カットわかめ 小さじ1
いりごま(白) ひとつまみ
ごま油 少量

エコポイント!
●豚しゃぶのゆで汁でスープを作ってエコに!
●スライサーを使うと簡単!時短!

つくり方
①豚肉は分量の湯でゆでて冷ます。レタスは食べやすい大きさにちぎり、たまねぎ・パプリカは薄切りにする。
②(ドレッシング)の材料を混ぜ合わせる。
③①を器に盛り、②を添える。
④わかめは半量ずつ器に入れておく。ゆで汁はこしてから小鍋で温め、塩・こしょうで調味する。
⑤器にスープを注ぎ、ごま・ごま油をふる。



旨みたっぷりの
だしで、
スルスルッと♪

レンジで鶏ねぎうどん

15分 約280円 370kcal 2.5g (1人分あたり)



材料(2人分)
CO-OP 本場さぬきうどん(冷凍) 2食
鶏肉もも 1/3枚(100g)
しょうが(すりおろし) 1/2かけ分
しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ2
青ねぎ 5本
【だし】
水 2カップ
CO-OP あごだし 細粒タイプ 1本

つくり方
①鶏肉は余分な脂と筋を除き、1cm厚さのそぎ切りにし、下味をつけてしばらくおく。青ねぎは斜めに切る。
②耐熱容器に鶏肉を下味ごと入れ、うどんをのせて、(だし)を加える(2皿作る)。ふんわりとラップをかけ、1皿につき電子レンジ(500W)で約6分半加熱する。
③全体を混ぜ合わせ、青ねぎをのせる。

エコポイント!
火を使わずに
レンジで手軽
にできる!



具材の旨みで
お箸が
すすみます

冷しトマトツナうどん

15分 約620円 390kcal 1.7g (1人分あたり)



材料(2人分)
CO-OP 本場さぬきうどん(冷凍) 2食
トマト 中1コ
ツナ缶(油漬) 1缶
オクラ 4本
塩昆布 6g
大葉 10枚
みょうが 1コ
つくり方
①トマトは角切り、ツナは軽く油をきる。オクラはふんわりとラップをかけ電子レンジ(500W)で約20秒加熱し小口切りにする。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トマト・ツナ・オクラ・塩昆布を混ぜ合わせる。
③うどんは袋の表示通りに電子レンジで加熱し、冷水でしめてしっかり水気をきる。
④器に③を盛り、②・大葉・みょうがをのせる。

エコポイント!
火を使わずに
レンジで手軽
にできる!

ズッキーニとトマトのサラダ

20分 約460円 110kcal 1.1g (1人分あたり)



材料(2人分)
ズッキーニ 1本
塩 小さじ1/6
たまねぎ 1/4コ
トマト 1コ
生ハム 4枚
【ドレッシング】
酢 大さじ1
砂糖 小さじ1/4
こしょう 少々
エキストラバージンオリーブ油 小さじ2
バジル 1枝

つくり方
①ズッキーニは2~3mm厚さの輪切りにして塩をふり、しばらくおいて水気を絞る。
②たまねぎは薄切り、トマトは2cmの角切り、生ハムは食べやすい大きさに切る。
③(ドレッシング)の材料を混ぜ合わせ、①・②・ちぎったバジルを和える。



冷蔵庫で
味をなじませると
さらにおいしく

エコポイント!
火を使わずに
切って和える
だけ!

ねぎとまぐろのユッケ

10分 約470円 130kcal 1.0g (1人分あたり)



材料(2人分)
まぐろ(生食用・短冊) 100g
青ねぎ 1/3袋
卵黄 1コ分
つくり方
①まぐろは1cm角に切る。ねぎは小口切りにする。
②(たれ)の材料を混ぜ合わせ、まぐろを和える。
③器にねぎ・②を盛り、中央をくぼませ卵黄をのせる。
(たれ)
しょうゆ 小さじ1と1/2
砂糖 小さじ1
豆板醤 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2



豆板醤の
コクと旨みが
食欲そそる

エコポイント!
火を使わずに
切って和える
だけ!