

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
 リニューアルしたよ!

「兵庫ちりめん」の
 パッケージが
 変わりました



Coop's



coop
 KOBE

コープ
 こうべ
 商品

兵庫ちりめん

釜茹でしたしらすを天日干しで仕上げました。
 ギュッと凝縮された旨みをお楽しみください。

ちりめんと根菜の炊き込みご飯



10分 約 880円 310kcal 1.0g
 (浸水・炊飯時間を除く) (1人分あたり)



材料(4人分)

- | | |
|-----------------|---------------|
| 米……………2合 | 〈調味料〉 |
| 水……………430ml | しょうゆ……………小さじ2 |
| ちりめんじゃこ……………35g | 酒……………大さじ3 |
| CO-OP 国産3種の根菜 | 青ねぎ……………2本 |
| スライスミックス……………1袋 | |
| しょうが……………1かけ | |

乾燥野菜で手軽に!



CO-OP 国産3種の根菜
 スライスミックス

豚汁や筑前煮、炊き込みごはん
 など、軽く水洗いするだけで使
 えます。

作り方

- ①米は洗って、分量の水に30分以上浸ける。
- ②根菜ミックスは軽く水洗いする。しょうがは細切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③①に〈調味料〉を入れ、ちりめん・根菜ミックス・しょうがをのせて炊く。
- ④器に盛り、青ねぎを散らす。



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

油っぽくなくて
 お芋の香りもするし
 とっても美味しい♪



CO-OP おいもがおいしい
 厚切りポテトチップス あっさりしお味
 ポテトチップス好きなら、ぜひ食べてほしい!

厚切りのギザギザスライスで食べごたえ十分に仕上げました。
 ジャガイモの産地は、8月から9月にかけて国産から北海道産に切り替わりませ!



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。



アクセスは
 こちらから

@coopkobe_omise

コープこうべのお店公式
 Instagram



フォローしてね!



CO-OP
 おいしく、楽しく、食で健康づくり
 コープCooking
 9 2024年
 月号

秋を味わう簡単メニュー



豚肉ときのこのフライパン蒸し

20分 510円 430kcal 0.8g (1人分あたり)



- 材料(2人分)
- 豚肉ばらうすぎり...120g
 - なんきん...50g
 - もやし...1/2袋
 - ぶなしめじ(少量)...1/2袋
 - えのき茸(少量)...1/2袋
 - 酒...大さじ2
 - 豆苗...1/4袋
 - 味噌マヨだれ
 - みそ...小さじ2
 - 牛乳...小さじ2
 - マヨネーズ...大さじ3
 - 砂糖...小さじ1

- 作り方
- ①豚肉は5cmに切る。なんきんは7~8mm厚さのくし形に切る。しめじは小房に分け、えのきは半分に切り根元をほぐす。豆苗は4cmに切る。
 - ②味噌マヨだれの材料を混ぜ合わせる。
 - ③フライパンにもやし・なんきん・きのこの順に重ね、豚肉を広げてのせ、酒を加える。ふたをして、中弱火で約7分蒸す。
 - ④豆苗を加え、さらに約1分蒸す。
 - ⑤器に盛り、②を添える。



お手軽&旨みたっぷりがうれしい一品



秋を味わう簡単メニュー

ぶりのムニエル 焦がしバターソース

20分 850円 330kcal 1.0g (1人分あたり)



- 材料(2人分)
- ぶり(切身)...2切
 - 塩...ひとつまみ
 - こしょう...少々
 - 小麦粉...大さじ1/2
 - 油...小さじ2
 - バター...20g
 - みりん...小さじ2
 - しょうゆ...小さじ1
 - エリンギ...1本
 - ほうれん草...1/2束
 - 塩・こしょう...各少々
- 作り方
- ①ぶりに塩・こしょうをふってしばらくおき、水気をふいて小麦粉をまぶす。エリンギは4~5cm長さの棒状に切り、ほうれん草はゆでて、4cmに切る。
 - ②フライパンに油小さじ1を熱し、野菜を炒め、塩・こしょうして取り出す。
 - ③②のフライパンに残りの油を入れ、ぶりを両面色よく焼き、取り出す。フライパンに残った脂をふき取る。
 - ④③のフライパンにバターを入れ、中火でバターの色が薄茶色になり、泡が小さくになったら火を止め、みりん、しょうゆを加える。
 - ⑤器にぶり、野菜を盛り、④をかける。

焦がしバターが豊かに香るフレンチ風の一皿

野菜の甘み、ベーコンのコクがとけあうやさしい味わい

白菜とベーコンのスープ

10分 90円 40kcal 0.8g (1人分あたり)



- 材料(2人分)
- はくさい...1枚
 - たまねぎ...1/4コ
 - ベーコン...1枚
 - 水...300ml
 - チキンコンソメ...1/2コ
 - 塩...少々
 - 粗びき黒こしょう...少々
- 作り方
- ①白菜は細切り、たまねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
 - ②鍋に①・水・コンソメを加え、ふたをして煮て、白菜がやわらかくになったら、塩と味を調え、こしょうをふる。

鶏肉とれんこんの甘酢煮

あっさりとした甘酢仕立てで食べやすい♪



15分 490円 270kcal 1.6g (1人分あたり)



- 材料(2人分)
- 鶏肉もも...1/2枚
 - れんこん...100g
 - 洋にんじん...1/3本
 - ピーマン...1コ
 - 油...小さじ2
 - 水...1/3カップ
 - 酢...大さじ2
 - 砂糖...大さじ1
 - しょうゆ...大さじ1
 - 酒...大さじ2

- 作り方
- ①鶏肉は、ひと口大に切る。れんこん・にんじん・ピーマンは小さめの乱切りにする。
 - ②フライパンに油を熱し、鶏肉・れんこん・にんじんを炒める。
 - ③水と調味料を加え、ふたをして中弱火で約5分煮る。ふたを取り、ピーマンを加え、中強火で煮汁が少なくなるまで煮絡める。

青菜とたくあんの納豆和え

たくあんの食感が楽しい!



10分 160円 65kcal 1.1g (1人分あたり)



- 材料(2人分)
- 小粒納豆...1パック
 - かつおたくあん...50g
 - こまつな...1/2袋
 - 納豆のたれ(添付)...1袋
- 作り方
- ①たくあんは5mm角に切る。こまつなはゆでて水気を絞り、粗みじんに切る。
 - ②納豆と添付のたれ①を和える。



北海道産大豆の小粒納豆
北海道の契約農家で収穫された小粒サイズの大豆を使用しました。

ぶどうのカスタードパイ

30分 790円 96kcal 0.1g (冷やす時間を除く) (1コ分あたり)



- 材料(6コ分)
- 冷凍パイシート...1枚
 - 〈カスタードクリーム〉
 - たまご...1/2コ
 - 砂糖...大さじ1と1/2
 - 小麦粉...大さじ1
 - 牛乳...100ml
 - シャインマスカット...5粒
 - 種なし巨峰...5粒
 - ミント...適宜
- 作り方
- ①シャインマスカット・種なし巨峰は半分に切る。
 - ②〈カスタードクリーム〉ボールに卵・砂糖・小麦粉・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。さらに約30秒加熱し混ぜ、最後に約30秒加熱し混ぜる。落としラップをしてよく冷やす。
 - ③冷凍パイシートは半解凍し、めん棒で少しのばす。丸い型(直径7cm程度)で6枚抜き、クッキングシートを敷いた天板にのせ、200℃のオーブンで約13~15分こんがり焼く。
 - ④パイの中央を上からつぶしてくぼませ、1/6量の〈カスタードクリーム〉を入れ、ぶどうを飾る。あればミントを飾る。

余った生地も上手に使う!



かわいいミニパイに!

口の中で甘酸っぱさが弾ける♪

調理時間 材料費 エネルギー 水分 ※調味料の価格は含んでいません。