



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!



「黄金しょうが」のパッケージが変わりました!



coop
KOBÉ
フードプラン 黄金しょうが

農薬をできるだけ使わず、手間をかけて育てたしょうがです。
繊維質がきめ細かで口あたりが良く、香り高いのが特長です。

ぶりのしょうがみそ漬け



5分 約1050円 270kcal 2.1g
(1切分あたり)



材料(4切分)

- ぶり.....4切
- 塩.....小さじ1/4

〈しょうがみそ〉

- しょうが(すりおろし).....2かけ分
- みそ.....大さじ3
- みりん.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ1
- 酒.....大さじ1/2
- ジッパー付き保存袋(中).....1枚

作り方

- ①ぶりは塩をしてしばらくおき、水気をとる。
- ②〈しょうがみそ〉の材料を混ぜ合わせる。
- ③ジッパー付き保存袋に②とぶりを入れ、みそを全体になじませる。空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で30分以上漬ける。
- ④食べる前にみそを軽くふき取り、焼く。

大根と豚こまのぼん酢炒め煮



25分 約480円 640kcal 4.1g
(全量あたり)



材料(作りやすい分量)

- 豚こま切り.....200g
- 塩.....ひとつまみ
- こしょう.....少々
- 酒.....小さじ2
- だいこん.....300g
- 白ねぎ.....1/2本
- しょうが.....1かけ
- 油.....小さじ2
- 酒.....大さじ1
- ぼん酢.....大さじ3

作り方

- ①豚肉は下味をつけ、約10分おく。だいこんは、いちよう切り、白ねぎは斜め薄切り、しょうがは細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒める。豚肉の色が変わったら、酒を加えふたをして中弱火で、だいこんが柔らかくなるまで蒸し煮にする。
- ③②にぼん酢を加え、ふたをせず、汁気が少なくなるまで煮る。

coop
おいしく、楽しく、食で健康づくり
コブCooking
10 2024年
月号

HAPPY HALLOWEEN

楽しく
パーティー
X
ミニ
X
ミニ



人気の コープ商品ご紹介



coop 大山乳業の特選牛乳を使った
ふんわりドーナツ
豆乳を隠し味に、甘さを抑えました。
ふんわり軽い食感です。

しっとり
上品な甘みで
コーヒーや紅茶との
相性もいいよ



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!
画像はイメージです

おばけの チーズハンバーグ

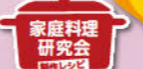


材料(2人分)
 合びきミンチ…150g
 塩…ひとつまみ
 こしょう…少々
 ナツメグ…少々
 たまねぎ…1/4コ
 たまご…1/2コ
 パン粉…1/4カップ
 油…大さじ1/2
 ブロccoli…1/2株
 洋にんじん…1/3本
 スライスチーズ…2枚
 焼きのり…少々
 (マッシュポテト)
 じゃがいも(だんしゃく)…1コ
 バター…10g
 牛乳…大さじ2
 塩…少々
 (A)
 トマトケチャップ…大さじ3
 ウスターソース…大さじ1と1/2
 水…大さじ2

作り方
 ①たまねぎはみじん切りにし、電子レンジ(500W)で約1分30秒加熱して粗熱をとる。ブロッコリーは大きめに切り分け、型で、にんじんは5mm幅に切りゆで、星型で抜き、残りは粗みに切る。
 ②(マッシュポテト)
 鍋にひと口大に切ったじゃがいもと、かぶるくらいの水を入れ、柔らかくゆでる。粉ふきいもにして熱いうちにつぶす。バター・牛乳を加え混ぜ、なめらかにし、塩で味を調える。

③ミンチに、塩・こしょう・ナツメグを加え、粘りがでるまで混ぜる。たまねぎ・粗みにんにく・溶き卵・パン粉を加え混ぜ、2等分して空気を抜くように丸める。
 ④フライパンに油を熱し、③を中火で焼き、裏返しふたをして弱火で中まで火を通し取りだす。(A)を加え、軽く煮立てソースを作る。
 ⑤ハンバーグを器に盛りソースをかけ、(マッシュポテト)を山高くのせチーズをかぶせ、焼きのりで顔をつける。ブロッコリー・星型のにんじんを飾る。

25分 約 750円 470kcal 3.2g (1人分あたり)



とろ〜りチーズで
かわいいおばけを
つくろう♪

動画も
チェック!



HAPPY HALLOWEEN



お好みの具材を
トッピングしても
OK!

材料(6切分)
 パケット…1/2本
 にんにく…1/2かけ
 (スモークサーモン&アボカド)2切分
 スモークサーモン…1枚
 アボカド…1/2コ
 レモン(汁)…小さじ1/2
 しょうゆ…数滴
 レモン(いちょう切り)…1/2枚
 (ミニトマト&クリームチーズ)2切分
 ミニトマト(アイコ)…2コ
 塩…少々
 スイートパジル…1枚
 オリーブ油…小さじ1/2
 クリームチーズ…1コ
 あらびき黒こしょう…少々
 (生ハム&ズッキーニ)2切分
 生ハム…2枚
 ズッキーニ…6枚

20分 約 640円 400kcal 2.6g (全量あたり)



作り方
 ①パケットは1cm厚さの斜め切りにし、にんにくの断面をこすりつけ、軽くトーストする。
 ②(スモークサーモン&アボカド)
 アボカドは薄切りにし、レモン汁・しょうゆをかける。パケットにアボカド・食べやすく切ったサーモン・レモンの順にのせる。
 ③(ミニトマト&クリームチーズ)
 ミニトマトは6つに切り、塩・粗みにんにく切りにしたパジル・オリーブ油で和える。パケットにミニトマト・1cm角に切ったクリームチーズをのせ、こしょうをふる。
 ④(生ハム&ズッキーニ)
 ズッキーニは縦にピーラーで薄くそぎ、筒状に巻く(6コ作る)。生ハムは3つに切り、ズッキーニに巻きつけ、パケットにのせる。

ズッキーニは
ずらしながら
クルクル
巻いてね!



ブルスケッタ3種

かぼちゃグラタン



ゴロンと大胆カットの
かぼちゃがインパクトあり!

30分 約 440円 210kcal 0.7g (1人分あたり)



材料(2人分)
 なんきん…1/4玉
 鶏肉もも…50g
 塩・こしょう…各少々
 たまねぎ…1/6コ
 ぶなしめじ(少量)…1/4袋
 バター…5g
 小麦粉…小さじ2
 牛乳…1/3カップ
 鶏がらスープ…小さじ1/3
 ミックスチーズ…30g
 パセリ…適量

作り方
 ①なんきんは種とわたを取り除く。耐熱皿にのせて、ふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)で皮の部分が柔らかくなるまで5~6分加熱する。鶏肉は小さめのひと口大に切り、塩・こしょうをする。たまねぎは薄切り、しめじはほぐす。
 ②小さめのフライパンにバターを溶かし、鶏肉・たまねぎ・しめじの順に炒め、小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。牛乳・鶏がらスープを加えて、とろみがつくまで煮る。
 ③天板にクッキングシートを敷き、なんきんをおく。なんきんに②・チーズの順にのせて、200℃のオーブンで約5分、チーズが溶けるまで焼く。
 ④ちぎったパセリを散らす。

彩り 海鮮サラダ 2種のドレッシング



魚介の旨みたっぷり、
見た目も鮮やかな一皿

20分 約 900円 210kcal 1.1g (1人分あたり)



材料(2人分)
 サーモントラウト(生食用短冊)…60g
 ほうたて貝柱(生食用)…4コ
 いくら醤油漬…20g
 レタス…1/4玉
 きゅうり…1/2本
 たまねぎ…1/4コ
 (オーロラドレッシング)
 マヨネーズ…大さじ1
 トマトケチャップ…小さじ1
 牛乳…大さじ1/2
 酢…小さじ1
 こしょう…少々
 (ごまドレッシング)
 酢…大さじ1
 砂糖…小さじ1/2
 しょうゆ…大さじ1/2
 すりごま(白)…大さじ1
 ごま油…小さじ1

作り方
 ①サーモントラウトはそぎ切り、ほたては厚みを半分にする。レタスはちぎり、きゅうりは縦半分に切り斜め薄切り、たまねぎは薄切りにする。
 ②ドレッシングの材料をそれぞれ混ぜ合わせる。
 ③皿に①を盛り、ドレッシングを添える。

焼かない かぼちゃプリン



かぼちゃの濃厚な甘みと
メープルの華やかな香りが
口の中で広がる

かぼちゃの皮を
型抜きして飾ると
アクセントに♪

20分 約 320円 140kcal 0.1g (冷やし固める時間を除く) (1コ分あたり)



材料(4コ分)
 なんきん(正味)…150g
 牛乳…1と1/2カップ
 砂糖…30g
 粉ゼラチン…大さじ1/2
 水…大さじ2
 メープルシロップ…大さじ2

作り方
 ①粉ゼラチンは分量の水にふり入れ、5分以上おく。
 ②なんきんは耐熱皿にのせて、ふんわりとラップをし、柔らかくなるまで電子レンジ(500W)で5~6分加熱する。スプーンで皮から実をすくいと、つぶし、ざるで裏ごしする。
 ③鍋に牛乳・砂糖を入れ、混ぜながら火にかける。沸騰直前で火を止め、①を加えて溶かす。
 ④②に③を少しずつ加えながら、なめらかになるまで混ぜる。器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
 ⑤④にメープルシロップをかける。

60分 約 970円 1900kcal 2.0g (全量あたり)



材料(15cm丸型1コ分)
 クリームチーズ…200g
 砂糖…60g
 たまご…2コ
 小麦粉…大さじ2
 生クリーム…1カップ

作り方
 ①クッキングシートを丸め、クシャクシャにして型に敷く。クリームチーズを常温にもどし、クリーム状になるまで練る。
 ②砂糖を加えなめらかになるまで混ぜる。溶き卵を2~3回に分け加え、その都度よく混ぜる。
 ③②に小麦粉をふるいながら入れ混ぜ、生クリームを少しずつ加え混ぜ合わせる。
 ④③を型に流し入れ、220℃に予熱したオーブンで約40分焼く。粗熱をとり型のまま冷蔵庫で冷やす。
 ※4時間~1日冷やすのがおすすめ

バスケットチーズケーキ



ほろ苦さと香ばしさ、
クリーミーで濃厚な風味