



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 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)  
 合いきミンチ…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・粗みにのんにんじん・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)



動画も  
チェック!

とろ〜りチーズで  
かわいいおばけを  
つくろう♪

# HAPPY HALLOWEEN



お好みの具材を  
トッピングしても  
OK!



# ブルスケッタ3種

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・粗みにんじん切りにしたパジル・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!

# 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

(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

(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

作り方  
 ①サーモンラウトはそぎ切り、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♪

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り、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。

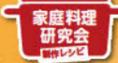
20分 約320円 140kcal 0.1g (1コ分あたり)



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

60分 約970円 1900kcal 2.0g (全量あたり)



# バスケットチーズケーキ

