

# ラブこうべ

これまで、これからも  
みんなが笑顔に  
なれる商品を!

コープこうべの組合員と  
いっしょにつくってきたオリジナル商品

コープこうべ  
商品



coop  
KOBÉ  
フードプラン

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!



韓国のり巻き キンパ



15分 約 560円 550kcal 2.3g  
(1本分あたり)



「あっさり甘口ミニたくあん」の  
パッケージが変わりました



あっさり甘口  
ミニたくあん  
九州産のだいこんを  
使用し、あっさり  
甘口に仕上げました。

材料(2本分)

ご飯	350g	牛肉こま切り	100g	たくあん	50g
焼き海苔(全形)	2枚	砂糖	小さじ2	きゅうり	1/2本
ごま油	小さじ1	しょうゆ	小さじ2	洋にんじん	1/4本
塩	小さじ1/4	ごま油	小さじ1	塩	少々

作り方

- ①牛肉を砂糖・しょうゆでもみ込む。フライパンに油を熱し、炒める。
- ②たくあん、きゅうりは細切りにする。にんじんは細切りにして塩をふりしばらくおき、水気をしっかり絞る。
- ③巻きすにラップを敷き、その上に海苔をおき、ごま油を塗り、塩をふる。ご飯をのせ、海苔の向こう側3cmほどを残して平らに広げる。手前に具をのせて巻く(2本作る)。
- ④食べやすく切って器に盛り、ごまをふる。



動画も  
チェック!



COOP  
おいしく、楽しく、食で健康づくり  
コープCooking  
11月号  
2024年

ごはんを  
食べたい! 今日のおかず



## 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



しっとり、  
やわらかい!  
むいてあって  
便利!

coop 有機栽培  
天津むき甘栗

手軽にそのまま食べられる皮むきタイプ  
中国河北省の契約農家で有機栽培された栗を、  
現地でレトルト加工を行いパックしました。

## 甘栗のモンブラン



40分 約 840円 340kcal 0.6g  
(冷やす時間を除く) (1コ分あたり)



材料(直径5.5cm型×4コ分)

(マフィン)		(モンブランクリーム)	
CO-OP		むき甘栗	120g
ホットケーキミックス	80g	生クリーム	1/3カップ
たまご	1コ	砂糖	大さじ3
バター	40g	むき甘栗(飾り用)	4粒
砂糖	大さじ1	マフィン用カップ	4コ
牛乳	大さじ2		

- 作り方
- ①バターは電子レンジ(500W)で約30秒加熱し、溶かす。オーブンを180℃に予熱する。
  - ②(マフィン) ボールに卵を溶き、①・砂糖・牛乳・ホットケーキミックスの順に泡立て器でよく混ぜる。
  - ③②をマフィン用カップに等分に入れ、180℃のオーブンで約20分焼き、粗熱をとる。
  - ④(モンブランクリーム) 甘栗を6〜7分ゆで、水気をきり、マッシャーでしっかりつぶす。小鍋に甘栗・生クリーム・砂糖を入れ、混ぜながらとろみがつくまで中弱火で約2分煮詰め、冷やす。
  - ⑤④を絞り袋に入れ、③の上に絞り出し、甘栗を飾る。

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Cooking 検索

※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!



根菜たっぷり、具材から出る旨みを味わって

ゆずと甘酢のさっぱり風味が箸休めにぴったり

ほんのり、ゆずこしょうの辛味がアクセント

## けんちん汁

20分 約 170円 150kcal 1.3g (1人分あたり)



材料(2人分)  
 木綿とうふ.....1/2丁  
 うすあげ.....1/2枚  
 だいこん.....50g  
 洋にんじん.....1/5本  
 里いも.....1コ  
 ごま油.....大さじ1/2  
 だし.....2カップ  
 塩.....小さじ1/4  
 しょうゆ.....小さじ1  
 青ねぎ.....1本  
 七味唐辛子.....適宜

作り方  
 ①豆腐は軽く水切りする。うすあげは縦半分切って細切り、だいこんはいちょう切り、にんじん・里いもは半月切りにする。青ねぎは小口切りにする。  
 ②鍋に油を熱し、だいこん・にんじん・里いもを炒める。豆腐をくずしながら加え炒め、だしを加え煮る。  
 ③野菜に火が通ったら、うすあげを加え、塩・しょうゆで味を調える。  
 ④器に盛り、青ねぎをのせ、お好みで七味唐辛子を添える。

## 白菜の甘酢漬け

10分 約 200円 150kcal 3.3g (漬ける時間を除く) (全量あたり)



材料(作りやすい分量)  
 はくさい.....300g  
 洋にんじん.....1/3本  
 しょうが.....1かけ  
 塩.....小さじ1/2  
 (A)  
 ゆず(絞り汁)+酢.....大さじ3  
 砂糖.....大さじ2  
 塩.....小さじ1/8  
 ゆず(皮).....1/2コ分

作り方  
 ①白菜の軸は5cm長さの拍子木切り、葉はざく切りにする。にんじんは5cm長さの細切り、しょうがはせん切りにする。ポリ袋に入れて塩を混ぜ、しんなりするまでおき、袋のまま水気を絞る。  
 ②ゆずは果汁を絞り、皮はせん切りにする。(A)を混ぜ合わせて①に加え、味をなじませる。  
 ※袋の空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で2~3日間保存できます

ごはんを食べてほしい  
 今日のおかず



ねぎだれをたっぷり絡ませ野菜と一緒に

## ぶりのねぎだれ唐揚げ

25分 約 720円 380kcal 1.2g (1人分あたり)



材料(2人分)  
 ぶり(切身).....2切  
 塩.....ひとつまみ  
 酒.....小さじ1  
 しょうが汁.....小さじ1  
 片栗粉.....大さじ1  
 サラダ油.....大さじ3  
 (ねぎだれ)  
 白ねぎ.....1/4本  
 酢.....小さじ2  
 しょうゆ.....小さじ2  
 砂糖.....小さじ1/2  
 ごま油.....小さじ1  
 水菜.....1株  
 洋にんじん.....1/4本

作り方  
 ①ぶりはひと口大のそぎ切りにし、下味をつけしばらくおく。水菜は4~5cm長さに切り、にんじんは細切りにする。  
 ②白ねぎは粗みじんに切り、(ねぎだれ)の材料を混ぜ合わせる。  
 ③ぶりの水気をふき、片栗粉をまぶす。フライパンに油を熱し、揚げ焼きにする。  
 ④器に野菜を敷き、③を盛り、(ねぎだれ)をかける。



オイスターソースのコクが野菜の旨を引き立てます

## チンジャオロースー 青椒肉絲

20分 約 910円 380kcal 1.2g (1人分あたり)



材料(2人分)  
 牛肉切りおとし.....150g  
 しょうゆ.....小さじ1/2  
 酒.....小さじ1/2  
 片栗粉.....小さじ1  
 ピーマン.....3コ  
 パプリカ(赤).....1/6コ  
 たけのこ(水煮).....50g  
 にんにく.....1かけ  
 ごま油.....大さじ1  
 (合わせ調味料)  
 オイスターソース.....大さじ1/2  
 砂糖.....小さじ1/2  
 しょうゆ.....小さじ1  
 酒.....大さじ1

作り方  
 ①牛肉は細切りにし下味をつけ、片栗粉をまぶす。ピーマン・パプリカ・たけのこは細切りにし、にんにくはみじん切りにする。  
 ②(合わせ調味料)の材料を混ぜ合わせる。  
 ③フライパンに油大さじ1/2を熱し、ピーマン・パプリカ・たけのこをさっと炒め取り出す。  
 ④残りの油・にんにくを加え弱火で炒め、香りが出たら牛肉を加え炒める。②を戻し入れ(合わせ調味料)を加える。



しょうがの風味が食欲そそります

## チンゲンサイとほたての炒め物

15分 約 510円 84kcal 0.8g (1人分あたり)



材料(2人分)  
 ほたて貝柱(生食用).....6コ  
 チンゲンサイ.....1/2袋  
 エリンギ.....1本  
 しょうが.....1/2かけ  
 ごま油.....小さじ2  
 (調味料)  
 鶏がらスープ.....小さじ1/2  
 塩.....小さじ1/8  
 こしょう.....少々  
 水.....1/3カップ  
 片栗粉.....大さじ1/2  
 水.....大さじ1

作り方  
 ①チンゲンサイは長さを半分切り、軸と葉に分け、軸は縦4~6つ割りにする。エリンギは短冊切り、しょうがは千切りにする。  
 ②フライパンに油・しょうがを入れ弱火で炒める。香りが出たらチンゲンサイの軸・エリンギ・ほたて・葉の順に炒める。  
 ③(調味料)・水を加えひと煮立ちしたら、水溶性片栗粉を加え、とろみがつくまで煮る。

調理時間 材料費 エネルギー 塩分  
 ※調味料の価格は含んでいません。