

ラブこうべ

これまでも、これからも
みんなが笑顔になれる商品を!

coop
KOBÉ

コープこうべ商品



coop
KOBÉ

健康熟成鶏

自然豊かな環境で丹精込めて育てました。独自の熟成工程でやわらかくジューシーな肉質になります。

coop
KOBÉ

清浄豚

飼育管理の行き届いた指定農場で健康に育てているので、腸内環境が整い、豚肉特有の臭みがありません。



だまこ鍋



家庭料理
研究会
レシピ

材料(4人分)

鶏肉もも……………1枚
糸こんにゃく……………1袋
ごぼう……………1本
洋にんじん……………1/2本
舞茸……………1パック
白ねぎ……………1本
三つ葉……………1袋

ご飯……………茶碗4杯分

(A)
水……………4カップ
鶏がらスープ……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ1
塩……………少々

30分 約1190円 490kcal 2.1g
(1人分あたり)

作り方

- ①温かいご飯を粘りがでるまでつぶし、20コにしっかり丸める。3%の塩水(分量外)に約10分浸ける。
- ②鶏肉はひと口大に切る。ごぼうはささがきにしてさっと水にさらす。にんじんは細切り、舞茸は小房に分ける。白ねぎは斜め切り、三つ葉は5cmに切る。
- ③鍋に(A)を煮立て、水気をきった①・鶏肉・糸こんにゃく・ごぼう・にんじん・舞茸を煮る。
- ④白ねぎ・三つ葉を加えさっと煮る。

豚肉の豆乳鍋



家庭料理
研究会
レシピ

材料(4人分)

豚肉ロース(しゃぶしゃぶ用)……250g
きゃべつ……………1/4玉
たまねぎ……………1コ
じゃがいも……………2コ
洋にんじん……………1本
ぶなしめじ……………1袋

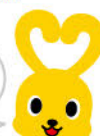
(A)
豆乳(無調整)……………3カップ
水……………2カップ
鶏がらスープ……………大さじ1
塩……………小さじ1/3
うす口しょうゆ……………大さじ1
あらびきしょうゆ……………適宜

30分 約1240円 340kcal 1.8g
(1人分あたり)

作り方

- ①きゃべつはひと口大に切り、たまねぎは1cmに、にんじんは5mm厚さの輪切り、じゃがいもは7~8mm厚さに切る。しめじはほぐす。
- ②鍋に(A)を入れて火にかけ、野菜・豚肉の順に煮る。
- ③お好みでこしょうを添える。

メはご飯とチーズを入れて、リゾット風にするのがおすすめ



coop

おいしく、楽しく、食で健康づくり

コープCooking

12月号 2024年

パッと
つくれちゃう♪ お手軽レシピ



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



coop 十勝産小豆のぜんざい

北海道十勝産小豆100%使用。
温めても冷やしてもおいしく召し上がれます
小豆あんを配合することでコクをプラス。そのまま温めるだけで
風味の良い、上品な甘みのぜんざいが手軽にお楽しみいただけます。

おもちプラスで
ほっこり
美味しい♪



家庭料理
研究会
レシピ

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!



画像はイメージです



かきのみそ焼き

15分 約 370円 110kcal 0.9g (1人分あたり)



- 材料(2人分)
- | | |
|-----------------|----------------|
| 生かき……………6コ | (A) |
| 片栗粉……………小さじ2 | みそ……………大さじ1/2 |
| ぶなしめじ(少量)……1/2袋 | みりん……………大さじ1/2 |
| 油……………大さじ1/2 | 青ねぎ……………1本 |
| 酒……………大さじ2 | 糸とうがらし……………適宜 |

作り方

- ①かきはさっと洗って水気をふき、片栗粉をまぶす。しめじはほぐし、青ねぎは小口切りにする。
- ②小さめのフライパンに油を熱し、かき・しめじを焼く。酒を加え、ふたをして中弱火で約2分蒸し焼きにする。〈A〉を加え汁気が少なくなるまで強火で炒める。
- ③青ねぎを散らし、お好みで糸とうがらしをのせる。

みそのコクがきいたおつまみにもうれしい一品



豚キムチーズ

20分 約 650円 350kcal 1.4g (1人分あたり)



- 材料(2人分)
- | | |
|---------------|----------------|
| 豚肉ばらうすぎり…120g | もやし……………1袋 |
| こしょう……………少々 | えのき茸(少量)……1/2袋 |
| | にら……………1/2束 |
| | キムチ……………60g |
| | シュレッドチーズ……40g |

作り方

- ①豚肉は5cmに切り、こしょうをふる。えのきは半分に切り根元をほぐし、にらは4cmに切る。
- ②深めの耐熱容器にもやしを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(500W)で約2分加熱し、出てきた水気をきる。
- ③②にえのき・にら・キムチ・豚肉を順に広げながら入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(500W)で6～7分、豚肉に火が通るまで加熱し、全体を混ぜる。
- ④③にチーズをのせ、ふんわりとラップをして電子レンジ(500W)で約1分加熱する。



動画もチェック!



かぼちゃのそぼろあんかけ

15分 約 220円 150kcal 0.5g (1人分あたり)



- 材料(2人分)
- | | |
|----------------|---------------|
| なんきん……………150g | (A) |
| 豚肉ミンチ……………50g | だし……………1/3カップ |
| しょうが……………1/2かけ | 砂糖……………小さじ1 |
| ごま油……………小さじ1 | しょうゆ……………小さじ1 |
| | みりん……………小さじ1 |
| | 片栗粉……………小さじ1 |

作り方

- ①なんきんはひと口大に切り、しょうがはみじん切りにする。〈A〉を混ぜ合わせる。
- ②耐熱容器になんきんを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
- ③鍋に油・しょうがを入れて弱火で炒め、香りが出たらミンチを加えて炒める。ミンチに火が通ったら〈A〉を加え、よく混ぜながら煮立てる。
- ④器に②を盛り、③をかける。

ほくほくとろ〜り、冬の定番おかず



15分 約 190円 52kcal 0.5g (1人分あたり)

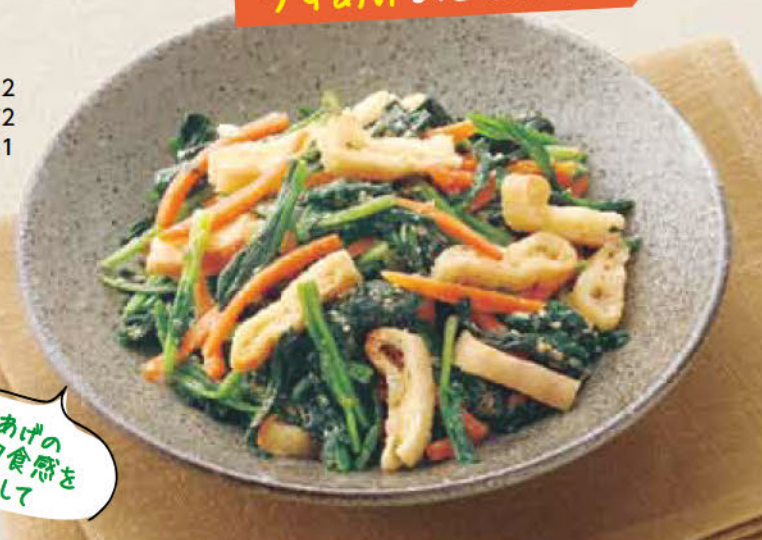


- 材料(2人分)
- | | |
|-------------|------------------|
| ほうれん草……1/2束 | (A) |
| 洋にんじん……1/5本 | すりごま(白)……………小さじ2 |
| うすあげ……1/2枚 | 砂糖……………小さじ1/2 |
| | しょうゆ……………小さじ1 |

作り方

- ①ほうれん草はゆで、4cmに切る。にんじんは細切りにして、ゆでる。
- ②うすあげはオーブントースターでこんがり焼き色ががつくまで焼き、縦半分に切って2～3mm幅に切る。
- ③①を〈A〉で和え、②を加えさっくりと混ぜる。

うすあげのサクサク食感を生かして



ほうれん草とうすあげのごま和え



とうふの中華スープ

15分 約 120円 95kcal 1.2g (1人分あたり)



- 材料(2人分)
- | | |
|-----------------|--|
| 絹とうふ……………1/2丁 | 作り方 |
| えのき茸(少量)……1/2袋 | ①えのきは3つに切り、根元をほぐす。青ねぎは斜め切り、卵は溶きほぐす。 |
| (スープ) | ②鍋に(スープ)を煮立て、えのき・豆腐を加える。豆腐は食べやすい大きさにくずす。 |
| 水……………1と1/3カップ | ③ひと煮立ちしたら、塩・こしょうを加え、(水溶き片栗粉)でとろみをつける。 |
| 鶏がらスープ……………小さじ1 | ④卵を回し入れ、青ねぎを散らす。好みで、ごま油をふる。 |
| 塩……………小さじ1/6 | |
| こしょう……………少々 | |
- (水溶き片栗粉)
- | |
|--------------|
| 片栗粉……………小さじ1 |
| 水……………小さじ2 |
| たまご……………1コ |
| 青ねぎ……………1本 |
| ごま油……………適宜 |

ふわふわたまごとお豆腐が好相性♪

20分 約 210円 41kcal 0.0g (1コ分あたり)



ゆずゼリー

- 材料(4コ分)
- | |
|------------------------|
| ゆず(絞り汁)……………大さじ2～2と1/2 |
| ゆず(皮・すりおろし)……………1/2コ分 |
| 水……………1と3/4カップ |
| 砂糖……………大さじ4 |
| 粉寒天……………1/2袋(1g) |
| ゆず(皮・飾り用)……………適量 |

作り方

- ①ゆずは果汁を絞り、1/2コは皮をすりおろす。
- ②鍋に水・砂糖・粉寒天を入れ火にかける。沸騰後弱火で2～3分煮て火を止め、粗熱をとり、①を加える。
- ③器に②を注ぎ、冷やし固め、ゆずの皮(飾り用)をのせる。



ゆずの皮を器に使ってもOK!



ゆずが香る季節の爽やかなデザート



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。