

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 **フードプラザ**

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!

「兵庫県産 一年生かき」のパッケージが変わりました!



かきフライ タルタルソース

COOP KOBE 兵庫県産 一年生かき
柔らかく旨みたっぷり。播磨灘の恵まれた環境で大きく育ったかきです。調理しても縮みにくいのが特長です。

材料(2人分) 塩・こしょう…各少々 25分 約 710円 300kcal 1.3g (1人分あたり) 家庭料理研究会 レシピ

- 生かき…6コ
- 塩・こしょう…各少々
- 〈タルタルソース〉
- ゆで卵…1コ
- ミニトマト…4コ
- レモン(くし形)…2切
- たまねぎ…1/10コ
- パセリ…適量
- マヨネーズ…大さじ2
- 塩・こしょう…各少々
- 小麦粉…大さじ2
- 水…大さじ2
- 生パン粉…1/2カップ
- 揚げ油…適量
- ベビーリーフ…1パック(少量)

- 作り方
- ①かきはさっと洗って水気をふき、塩・こしょうをする。
 - ②小麦粉と水を混ぜ合わせ(衣)を作る。
 - ③①のかきに②・パン粉の順につけ中温の油で揚げる。
 - ④ゆで卵は粗みじん切りにする。たまねぎ・パセリはみじん切りにし、たまねぎは水にさらして絞る。〈タルタルソース〉の材料を混ぜ合わせる。
 - ⑤カキフライ、野菜を盛り、〈タルタルソース〉を添える。

バター液って?
英語で「batter」と書いて、小麦粉と卵に、水や牛乳などを混ぜたものという意味なんだって!(卵を入れなくてもOK!)
調理時間の短縮にもなるし、パン粉が均等につきやすくなるよ!



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



ほぐしてあるので、
色々な料理に
使いやすい

北海道のしろさけをほど良く焼き上げ、
大きめにあらくほぐしました。
食感しっとり。ほかほかごはんやおにぎりはもちろん、
手巻き寿司、サラダ、パスタ、オムレツなど料理の素材にも
おすすめです。

きんぴらポテト

15分 約 160円 (じゃがいもを冷ます時間を除く) 130kcal 0.9g (1人分あたり) 家庭料理研究会 レシピ



- 材料(2人分)
- じゃがいも(メークイン)…大1コ
 - 酢…小さじ1
 - きゅうり…1/3本
 - 塩…少々
 - CO-OP きんぴら風ごぼう飯の素(汁は除く)…30g
 - 焼き鮭あらくし…10g
 - マヨネーズ…大さじ1
- 作り方
- ①じゃがいもはひと口大に切りゆでる。ゆで汁を捨てて水気をとばし、熱いうちに酢をふり入れてつぶし冷ます。
 - ②きゅうりは小口切りにし塩をふり、しばらくおいて水気を絞る。
 - ③①に②・きんぴら風ごぼう飯の素・焼き鮭あらくしを加え、マヨネーズで和える。

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。

@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

COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり コープCooking 1 2025年 月号

普段ごはんにストック品を上手に活用! ローリングストックレシピ

あらかし 焼き鮭
あらかし 焼き鮭
十勝産 スイートコーン
北海道産 スイートコーン
食塩不使用 ミックスナッツ
ナッツ＆ドライフルーツ



阪神・淡路大震災から



普段のごはんにストック品を上手に活用!

ローリングストックレシピ



震災から30年が経過した今、これまでの学びや体験を活かし、未来の災害に備えよう。コープこうべでは、防災の取り組みの一環として「ローリングストック」を推進しています。震災から30年の取り組み・防災関連情報はこちら▶

あったかごはんだけでなく料理の素材にも。未開封で長期保存可能な瓶詰め。

CO-OP KOBE 焼き鮭あらほぐし

CO-OP イタリアスパゲッティ (1.7mm)

ほうれん草と鮭のクリームパスタ

🕒 25分 🍎 約 500円 🔥 450 kcal ⚖️ 1.4g (1人分あたり)

家庭料理研究会

材料(2人分)
 スパゲッティ(1.7mm) 120g
 焼き鮭あらほぐし 30g
 たまねぎ 1/2コ
 ぶなしめじ(少量) 1/2袋
 塩 少々
 油 大さじ1
 水 2カップ
 チキンコンソメ(くたく) 1/2コ
 牛乳 1カップ
 バター 15g
 ほうれん草 1/2袋
 あらびき黒こしょう 少々

作り方
 ①たまねぎは薄切りにし、しめじはほぐす。ほうれん草はさっとゆでて4cmに切る。スパゲッティは半分に折る。
 ②フライパンに油を熱し、たまねぎ・しめじを入れて塩をふり、炒める。
 ③②に水・コンソメを加えて煮立て、スパゲッティを加えて中強火で約5分煮る。牛乳・バター・ほうれん草・鮭あらほぐしを加えて中強火で3~4分とろみがつくまで煮る。
 ④器に盛り、こしょうをふる。

とろみがつくまでしっかり煮てね!



食塩を使わずナッツ本来の旨みが楽しめる。ストックして非常食にも。

CO-OP 食塩不使用 ミックスナッツ

缶切り不要だから、非常時にも便利。味と香りをそのままパック。

CO-OP 十勝産 スイートコーン うらごしタイプ

CO-OP 北海道産 スイートコーン ドライパック

保存にかさばらないパウチタイプ。そのままサラダに、料理の具材にも。

大豆とぶりのピリ辛煮

🕒 20分 🍎 約 740円 🔥 360 kcal ⚖️ 1.4g (1人分あたり)

家庭料理研究会

材料(2人分)
 ぶり切身 2切
 塩 ひとつまみ
 片栗粉 大さじ1
 ごま油 小さじ2
 にんにく 1/2かけ
 しょうが 1/2かけ
 白ねぎ 5cm
 豆板醤 小さじ1/2~
 ごぼう 1/3本
 れんこん 60g
 CO-OP 大豆ドライパック 1袋(60g)

作り方
 ①ぶりはひと口大に切り、塩をふりしばらくおく。水気をふいて片栗粉をまぶす。にんにく・しょうがはみじん切りにする。白ねぎは芯の部分はみじん切り、残りは白髪ねぎにする。ごぼうは5mm厚さの斜め切り、れんこんは5mm厚さのいちよう切りにする。
 ②フライパンに油を熱し、ぶりを焼き、取り出す。続けて豆板醤・にんにく・しょうが・白ねぎのみじん切りを炒める。香りが出たら、ごぼう・れんこん・大豆を加え、炒める。
 ③(A)を加え中火で煮る。ごぼう・れんこんに火が通ったら、ぶりを戻し入れ、煮汁が少なくなるまで煮る。
 ④器に盛り、白髪ねぎをのせる。

加熱処理済なので火を使わず開封してそのまま使える。非常食にもおすすめ。

CO-OP 大豆ドライパック

CO-OP フードファン 大いけす育ちぶり



シーフードとナッツのピラフ

🕒 15分 🍎 約 1270円 🔥 390 kcal ⚖️ 1.1g (1人分あたり)

家庭料理研究会

材料(4人分)
 米 2合
 水 2合(360ml)
 シーフードミックス(冷凍) 160g
 白ワイン 大さじ1
 ベーコン 2枚
 パプリカ(赤) 1/2コ
 三度豆 8本
 本油 大さじ1
 チキンコンソメ(くたく) 1コ
 塩・こしょう 各少々
 CO-OP 食塩不使用 ミックスナッツ 36g

作り方
 ①米は洗って分量の水に30分以上浸水する。
 ②シーフードミックスは解凍し水気をふき取り、白ワインに浸ける。ベーコンは細切り、パプリカは1cm角、三度豆は1cmに切る。ナッツはくたく。
 ③フライパンに油を熱し、ベーコン・パプリカ・三度豆を炒める。
 ④①にコンソメを加え、シーフードミックス(浸け汁ごと)・③をのせて炊く。
 ⑤炊きあがったら、塩・こしょうで味を調え、ナッツを加えて混ぜ合わせる。

コーンスープ

🕒 15分 🍎 約 440円 🔥 420 kcal ⚖️ 1.9g (全量あたり)

家庭料理研究会

材料(作りやすい分量)
 たまねぎ 1/4コ
 バター 10g
 小麦粉 小さじ1
 水 1/4カップ
 CO-OP 十勝産 スイートコーン うらごしタイプ 1缶
 牛乳 1と1/4カップ
 チキンコンソメ 1/2コ
 CO-OP 北海道産 スイートコーン ドライパック 1袋
 塩・こしょう 各少々
 パセリ(少量) 適量

作り方
 ①たまねぎは、みじん切りにする。鍋にバターを温め、弱火でたまねぎが透き通るまで炒める。
 ②小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
 ③水・うらごしコーン缶を少しずつ加え、混ぜながら弱火で煮る。牛乳を少しずつ加えコンソメ・コーンドライパック(粒)を加え温め、塩・こしょうで調味する。
 ④器に盛り、ちぎったパセリを散らす。

切干大根と豚肉の中華炒め

🕒 15分 🍎 約 390円 🔥 190 kcal ⚖️ 0.8g (切干大根の戻し時間を除く)

家庭料理研究会

材料(2人分)
 豚肉切りおとし 80g
 塩・こしょう 各少々
 にんじんたっぷり
 切干大根 1/2袋
 ごま油 大さじ1

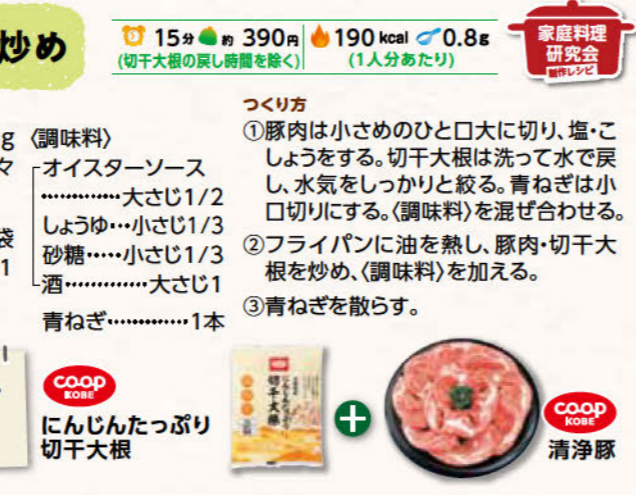
調味料
 オイスターソース 大さじ1/2
 しょうゆ 小さじ1/3
 砂糖 小さじ1/3
 酒 大さじ1
 青ねぎ 1本

作り方
 ①豚肉は小さめのひと口大に切り、塩・こしょうをする。切干大根は洗って水で戻し、水気をしっかりと絞る。青ねぎは小口切りにする。(調味料)を混ぜ合わせる。
 ②フライパンに油を熱し、豚肉・切干大根を炒め、(調味料)を加える。
 ③青ねぎを散らす。

甘み、歯ごたえしっかり。常温で長期保存ができるので、常備しておくが便利。

CO-OP KOBE にんじんたっぷり切干大根

CO-OP KOBE 清浄豚



ナッツとドライフルーツのチョコブラウニー

🕒 45分 🍎 約 920円 🔥 2400 kcal ⚖️ 0.8g (1台分あたり)

家庭料理研究会

材料(16×16×3cm分)
 小麦粉 100g
 純ココア 20g
 ベーキングパウダー 2g
 CO-OP ファミリーチョコレート 12粒
 牛乳 大さじ1
 バター 100g
 砂糖 80g
 たまご 2コ
 CO-OP 食塩不使用 ナッツ&ドライフルーツ 4袋
 ブラウンニー型 1コ

作り方
 ①小麦粉・ココア・ベーキングパウダーは合わせてふるう。ナッツ&ドライフルーツ半分は粗く刻む。
 ②チョコレートは細かく刻む。牛乳を加えて電子レンジ(500W)で約1分加熱し、混ぜる。
 ③室温に戻したバターをクリーム状に練る。砂糖を加えすり混ぜ、溶き卵を少しずつ加え混ぜる。②を加えよく混ぜ、①の粉、刻んだナッツ&ドライフルーツを加え、さっくり混ぜる。
 ④型に流し入れ、残りのナッツ&ドライフルーツをのせ、170℃のオーブンで20分、続けて150℃で約10分焼く。竹串をさして生地がついてこなければ焼き上がり。

ミルクの風味とまろやかな甘さ。非常時でも手を汚さない個包装タイプ。

CO-OP ファミリーチョコレート

CO-OP 食塩不使用 ナッツ&ドライフルーツ

アーモンド、カシューナッツ、レーズンなどをバランスよくミックス。非常時にも手軽に栄養素をプラス。

