

春めく♪ ほっと メニュー

Spring Recipes

春きゃべつと新たまねぎのサラダ

春のサラダも
一緒に!



15分 約 190円 61 kcal 0.4g
(1人分あたり)



材料(2人分)
春きゃべつ.....80g
新たまねぎ.....1/4コ
パプリカ(赤).....1/8コ
(ドレッシング)
レモン汁.....大さじ1
塩.....小さじ1/6
こしょう.....少々
砂糖.....小さじ1/2
オリーブ油.....小さじ2

作り方
①きゃべつは細切り、た
まねぎは薄切り、パプ
リカは3cmの薄切りに
する。
②(ドレッシング)の材料
を混ぜ合わせ、①を和
える。

ガーリックペッパーライス



20分 約 800円 540 kcal 1.7g
(1人分あたり)



材料(2人分)
牛肉切りおとし.....150g
にんにく(すりおろし).....1かけ分
しょうゆ.....大さじ1/2
酒.....大さじ1
ミックスベジタブル.....1/2カップ
青ねぎ.....4本
ごはん.....400g
油.....小さじ1
バター.....10g
あらびきこしょう.....小さじ1/6~
塩.....少々
しょうゆ.....大さじ1/2

作り方
①牛肉は食べやすい大きさに切り、んに
くに・しょうゆ・酒で下味をつける。青ね
ぎは小口切りにする。
②ホットプレートに油を塗り、ご飯を中央
に盛り、回りに①の牛肉を並べ、ミックス
ベジタブルをのせる。ご飯の上に青ねぎ
(3本分)・バターをのせ、こしょうをふる。
③ホットプレートを中温に熱し牛肉を焼
き、火が通ったら全体を混ぜながら炒
め、塩・しょうゆをふり、味を調える。
④器に盛り、残りの青ねぎを散らす。

COOP
おいしく、楽しく、食で健康づくり
コブCooking
2025年
2月号

牛乳でつくる 春レシピ



ラゴこうべ



これまでも、これからも
みんなが笑顔になれる商品を!



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 あごだし細粒タイプ
旨みの強いあご(飛魚)煮干を焙焼加工し、
上品な香りのだしに仕上げました。
お湯に溶けやすい細粒タイプ。
使いやすい3gの個包装になっています。

おみそ汁に
入れると
味が決まります!



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!

コブクッキング 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

コブこうべのお店公式
Instagram



フォローしてね!



画像はイメージです



ソースの
まろやかな酸味が
ハンバーグと
好相性

トマトクリーム
煮込みハンバーグ

25分 約 440円 390kcal 2.2g (1人あたり)



- 材料(2人分)
- 合いびきミンチ.....150g
 - 塩.....ひとつまみ
 - こしょう.....少々
 - ナツメグ.....適宜
 - 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
- (A)
- カットトマト缶.....1/2缶
 - 水.....1/4カップ
 - チキンコンソメ(くだく).....1/2コ
 - 砂糖.....小さじ1/4
 - トマトケチャップ.....大さじ1
 - ウスターソース.....大さじ1
- 牛乳.....1/2カップ
- 片栗粉.....小さじ1
- パセリ(少量).....適量

- 作り方
- ①たまねぎは、みじん切りにし、電子レンジ(500W)で約30秒加熱して粗熱をとる。
 - ②ミンチに、塩・こしょう・あればナツメグを加え、粘りがでるまでよく混ぜる。①・溶き卵・パン粉を加えて混ぜ、4等分にして空気を抜くように丸める。
 - ③フライパンに油を熱し、②を両面色よく焼く。(A)の材料を混ぜ合わせ加え、煮立ったらふたをして、弱火で5~6分煮る。
 - ④片栗粉を牛乳で溶いて、③に加え、混ぜながらとろみをつける。
 - ⑤器に盛り、ちぎったパセリを散らす。

ラブレコラベ
すっきりタイプからフードプランの
こだわりが詰まったタイプまで個性いろいろ

- 契約生産者に限定
菊池市旭志の
すこやか牛乳
- 牛乳本来のおいしさ、
コクのある味わい
あじわい牛乳
- コクを生かした、
すっきりとした味わい
すっきり仕立て
- 1日分のカルシウム
コップ1.5杯で
毎日続ける
カルシウム

成分調整牛乳
毎日続ける
乳飲料



鶏肉ときのこの
旨みがたっぷり

鶏肉ときのこの
ミルク煮

25分 約 860円 500kcal 0.9g (1人あたり)



- 材料(2人分)
- 鶏肉もも.....1枚
 - 塩.....少々
 - 小麦粉.....大さじ1
 - たまねぎ.....1/2コ
 - ぶなしめじ(少量).....1/2袋
 - ブラウンマッシュルーム.....3コ
 - 油.....大さじ1/2
 - 牛乳.....1カップ
 - チキンコンソメ(くだく).....1/2コ
 - ブロッコリースプラウト.....1/4パック
 - あらびきこしょう.....少々

- 作り方
- ①鶏肉はひと口大に切り、塩をふり、小麦粉をまぶす。たまねぎは薄切り、しめじはほぐし、マッシュルームは4つに切る。
 - ②フライパンに油を熱し、鶏肉・たまねぎ・きのこの順に炒める。牛乳・コンソメを加え中火で7~8分煮る。
 - ③器に盛り、スプラウトをのせ、こしょうをふる。



電子レンジ
だけで
手軽に調理♪

和風明太カルボナーラ

20分 約 460円 440kcal 1.9g (1人あたり)



- 材料(2人分)
- スパゲッティ(1.6mm).....150g
 - 水.....1と1/2カップ
 - オリーブ油.....小さじ1
 - CO-OP あごだし細粒タイプ.....1本
 - 牛乳.....3/4カップ
 - 粉チーズ.....大さじ2
 - 卵黄.....2コ
 - (トッピング)
辛子明太子.....1本
 - 青ねぎ.....2本
 - きざみ海苔.....適量

- 作り方
- ①明太子は薄皮を除き、青ねぎは小口切りにする。
 - ②耐熱容器に、半分に折ったスパゲッティと、水・油を入れ、ラップなしで電子レンジ(500W)で約8分加熱し混ぜ合わせる。
 - ③②にあごだし・牛乳を加え混ぜ、ラップなしでさらに約4分加熱する。
 - ④③に粉チーズ・卵黄を順に混ぜ合わせる。
 - ⑤器に盛り、明太子・青ねぎ・きざみ海苔をのせる。

あごだし
細粒タイプ
あご本来の上品な
旨みを生かした、使
いやすいだし



アツアツ
とろとろ、
濃厚な旨みを
ギュッと

かきのグラタン

25分 約 560円 190kcal 1.2g (1人あたり)



- 材料(2人分)
- 生かき.....1パック
 - 塩・こしょう.....各少々
 - 白ワイン.....大さじ1
 - ほうれん草.....1/2袋
 - たまねぎ.....1/2コ
 - バター.....10g
 - 小麦粉.....大さじ1
 - 牛乳.....1カップ
 - 塩.....小さじ1/8
 - こしょう.....少々
 - パン粉.....小さじ2
 - 粉チーズ.....小さじ2

- 作り方
- ①かきは手早く洗い水気をとり、塩・こしょうする。ほうれん草はゆでて3cmに切る。たまねぎは薄切りにする。
 - ②フライパンにかき・白ワインを入れ、ふたをして蒸し煮にする。かきがふくらしたら取り出し、蒸し汁は取りおく。
 - ③②のフライパンにバターを溶かし、たまねぎを炒める。小麦粉をふり入れ焦がさないように炒め、牛乳・蒸し汁・塩・こしょうを加え、とろみがつくまで煮る。
 - ④耐熱皿にほうれん草・かき・③を入れる。パン粉・粉チーズをふり、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



ゆでた魚介や
野菜など
お好みの具材で

ミルクチーズフォンデュ

15分 約 590円 330kcal 1.3g (1人あたり)



- 材料(2~3人分)
- 牛乳.....3/4カップ
 - ミックスチーズ.....100g
 - 片栗粉.....小さじ2
 - にんにく.....1/2かけ
 - こしょう.....少々
 - 〈具材〉
ウインナー.....3本
 - ブロッコリー.....1/3株
 - じゃがいも.....1コ
 - ミニトマト.....6コ
 - パゲット.....適量

- 作り方
- ①ブロッコリーは小房に分け、じゃがいもはひと口大に切る。ウインナー・ブロッコリー・じゃがいもをゆでる。ウインナーは半分に、パゲットは食べやすく切る。
 - ②鍋の内側に、にんにくの切り口をこすりつけ、香りをつける。チーズに片栗粉をまぶす。鍋に牛乳とチーズを入れ、弱火にかける。こしょうを加えかき混ぜ、チーズが溶けたら火を止める。
 - ③器に〈具材〉を盛り、②を絡めながらいただく。



紅茶の風味
しっかり、
後味すっきり

紅茶ミルクプリン

15分 約 380円 190kcal 0.1g (冷やす時間を除く) (1コあたり)



- 材料(4コ分)
- 牛乳.....1と1/2カップ
 - 水.....1/2カップ
 - 紅茶ティーバッグ(煮出し用).....4コ
 - 砂糖.....30g
 - 粉ゼラチン.....小さじ2
 - 水.....大さじ2
 - (ホイップクリーム)
生クリーム.....1/2カップ
 - 砂糖.....小さじ2
 - 紅茶ティーバッグ(トッピング用).....適宜

- 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小鍋に牛乳・水・ティーバッグ・砂糖を入れ、軽く混ぜて温め、沸騰直前に火を止め、ふたをして約2分蒸らす。ティーバッグを取り出し、①を加えて溶かす。粗熱がとれたら器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
 - ③生クリームに砂糖を加え、ゆるめに泡立て(ホイップクリーム)を作る。
 - ④②に〈ホイップクリーム〉をのせ、お好みで茶葉をふる。

ティーバッグを
取り出す時は
絞らず軽くゆすって
引き上げてね!

オールグレイ紅茶
三角ティーバッグ
ミルクにもよく合う、
しっかりとした味わい

