

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 フードプラ ピーマン

できるだけ農薬や化学肥料に頼らず、堆肥などの有機質肥料を中心にしっかり土づくりし、手間をかけて育てました。



※入荷状況により品揃えがない場合があります。



はっさく

和歌山県日高郡由良町育ち。食べごろまで樹上で完熟させ、苦味・酸味がまるやかで食べやすく、甘くてプリッとした食感です。
※ Coop こうべ商品のはっさくは3月上旬入荷予定です。

ピーマンカップ



20分 約 370円 81 kcal 1.0g (1人分あたり)



- 材料(2人分)**
- ピーマン.....3コ
 - ブロックベーコン...40g
 - たまねぎ.....1/6コ
 - CO-OP スイートコーン
ドライパック.....30g
 - 塩・こしょう.....各少々
 - ミックスチーズ.....30g
 - パン粉...小さじ1と1/2
- 作り方**
- ①ピーマンは縦半分に切り、ベーコンは5mm角、たまねぎは粗みじん切る。
 - ②ベーコン・たまねぎ・コーン・塩・こしょうを混ぜ合わせてピーマンに入れ、チーズ・パン粉をのせる(6コ作る)。
 - ③オーブントースターの天板に②を並べ、焼き色がつくまで焼く。

はっさくの レアチーズケーキ

25分 約 1160円 2000kcal 2.2g (冷やし固める時間を除く) (1台分あたり)

材料(直径15cmのケーキ型)

- はっさく.....1コ
- ビスケット.....70g
- バター.....40g
- 粉ゼラチン.....大さじ1
- 水.....大さじ3
- 牛乳.....1/2カップ
- 砂糖.....60g
- クリームチーズ.....200g
- 生クリーム.....1/2カップ

※トッピング用のはっさくは約150gを使用



作り方

- ①バターは耐熱容器に入れ、電子レンジ(500W)で約30秒加熱して溶かす。ビスケットは袋に入れて細かくくだき、溶かしたバターを混ぜる。型にしっかり押さえて敷き、冷蔵庫で冷やす。ゼラチンは分量の水にふり入れ、5分以上おく。クリームチーズは常温に戻す。
- ②はっさくは実を取り出し、1/3量は細かくほぐし、残りはトッピング用に厚みを半分切る(果汁が出たら残しておく)。牛乳に砂糖を加え温め、①のゼラチンを加えて溶かす。
- ③クリームチーズはクリーム状になるまで混ぜる。生クリームは氷水にあてながらとろりとなるまで泡立てる。
- ④③のクリームチーズに②の牛乳を少しずつ混ぜ、ほぐしたはっさく・果汁・生クリームを加える。
- ⑤①の型に④を流し入れ冷やし固め、トッピング用のはっさくをのせる。

coop
おいしく、楽しく、食で健康づくり
Coop Cooking
3 2025年
月号

じゃがたまにんじん活躍レシピ



人気の Coop 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 風味豊かな
発酵バターのショートブレッド
2種類のバターを使用し、風味豊かに
焼き上げたショートブレッドです。

バターの風味と
塩味のアクセントの
バランスがよく、
サクッと食感で
満足感たっぷり♪



このマークのレシピは食生活に関心を持ち研究する
Coop 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!

Coop 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
Coop 組合員グループ「家庭料理研究会」が制作しています
Instagram
フォローしてね!
画像はイメージです

じゃがたまにんじん活躍レシピ



じゃがいも
土づくりにこだわり、
農薬の使用を
最小限に抑えて栽培。



たまねぎ
有機質肥料
中心に、しっかり
土づくりをしています。



にんじん
農薬をできるだけ
使用せず、食味にも
こだわりました。



豚じゃがごまみろ風味

25分 約 430円 290kcal 1.3g (1人分あたり)



材料(2人分)
豚肉切りおとし.....120g
じゃがいも.....2コ
たまねぎ.....1/2コ
洋にんじん.....1/3本

水.....3/4カップ
(調味料)
砂糖.....大さじ1
酒.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1/2
みそ.....大さじ1
すりごま(白).....大さじ1
かいわれ大根.....1/8パック

作り方

- ①豚肉・じゃがいもは、ひと口大に切る。たまねぎは1cm幅に切る。にんじんは乱切り、かいわれは3つに切る。
- ②鍋に水・(調味料)を煮立て、かいわれ以外の①を加え、ふたをして煮る。
- ③全体に火が通ったら、みそを加え1~2分煮て、すりごまを加え、火を止める。
- ④器に盛り、かいわれをのせる。



すりごまの香ばしい風味が食欲をそそります

お肉で



お魚で

ぶりの旨みとじゃがいものホクホク感を楽しんで

ぶりじゃが

25分 約 930円 420kcal 2.9g (1人分あたり)



材料(2人分)
ぶり切身.....2切 (調味料)
塩.....ひとつまみ 砂糖.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ2
じゃがいも.....2コ みりん.....大さじ1と1/2
たまねぎ.....1/2コ 酒.....大さじ1と1/2
油.....小さじ2 青ねぎ.....1本
水.....1カップ

作り方

- ①ぶりは食べやすく切り、塩をふりしばらくおき、水気をふく。じゃがいもは、大きめのひと口大に切り、たまねぎは小さめのくし形にする。
- ②フライパンに小さじ1の油を熱し、ぶりを両面焼き取り出す。残りの油を熱し、じゃがいも・たまねぎを炒める。
- ③②に水・(調味料)を加えぶりを戻し入れ、じゃがいもが柔らかく、煮汁が少なくなるまで落としふたをして煮る。
- ④器に盛り、斜め切りにした青ねぎをのせる。



にんじんの甘みがご飯にあいます



まるごとにんじんご飯

5分 約 490円 340kcal 1.0g (米の浸水・炊飯時間を除く) (1人分あたり)



材料(4人分)
米.....2合
水.....430ml
ツナ缶(油漬け).....1缶
洋にんじん.....1本
塩.....小さじ2/3
枝豆(冷凍).....100g



作り方

- ①米は洗って、分量の水に30分以上浸ける。
- ②枝豆は解凍してさやから出す。
- ③①に塩を加えひと混ぜし、ツナ(油ごと)・にんじんをのせて炊く。
- ④炊き上がったら、にんじんをくずし、枝豆を加えて全体を混ぜ合わせる。



旬の素材でつくる季節を味わう一品

新じゃがいもと新たまねぎのサラダ

15分 約 280円 150kcal 0.8g (1人分あたり)



材料(2人分)
新じゃがいも.....2コ (ドレッシング)
新たまねぎ.....1/8コ 粒マスタード.....小さじ1
ベーコン.....2枚 砂糖.....小さじ1/2
油.....小さじ1/2 酢.....大さじ1
塩.....ひとつまみ
パセリ(みじん切り).....適量 こしょう.....少々
エキストラバージンオリーブ油.....大さじ1/2

作り方

- ①じゃがいもは皮付きのままひと口大に切り、ゆでて粉ふきいもにする。たまねぎは薄切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。
- ③(ドレッシング)の材料を混ぜ合わせ、①・②・パセリを和える。



桜えびの風味、旨みが口いっぱいにはりがる

桜えびのかき揚げ

20分 約 350円 460kcal 0.2g (1人分あたり)



材料(2人分)
素干し桜えび.....8g
新たまねぎ.....1/2コ
じゃがいも.....小1コ
みつば.....1/4袋
揚げ油.....適量
レモン(くし形).....2切
塩.....適量
たまご.....1/2コ
小麦粉.....大さじ3

作り方

- ①たまねぎ・じゃがいもは、細切りにする。みつばは3cmに切る。
- ②ボールに①・桜えびを入れて混ぜ合わせ、溶き卵・小麦粉の順に加え混ぜる。
- ③中温(170℃)の油に②をスプーンですくって入れ、カラリと揚げるとする。
- ④器に盛り、レモン・塩を添える。



にんじんを丸ごと一本使った色鮮やかなドレッシング

にんじンドレッシング

10分 約 170円 680kcal 3.3g (全量あたり)



材料(できあがり量 約300ml)
洋にんじん.....1本
たまねぎ.....1/4コ
酢.....1/2カップ
塩.....小さじ2/3
砂糖.....小さじ1
エキストラバージンオリーブ油.....1/3カップ

作り方

- ①にんじん・たまねぎは薄切りにする。
 - ②全ての材料を、なめらかになるまでミキサーにかける。
- ※冷蔵庫で約10日間保存できます