

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砕き、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に切る(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、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 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!

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

@coopkobe_omise

Coop 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

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。



豚じゃがごまみそ風味

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
塩.....ひとつまみ
じゃがいも.....2コ
たまねぎ.....1/2コ
油.....小さじ2
水.....1カップ

(調味料)
砂糖.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ2
みりん.....大さじ1と1/2
酒.....大さじ1と1/2
青ねぎ.....1本

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♪

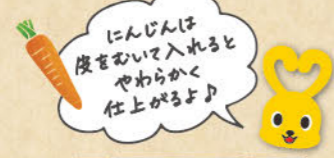


まるごとにんじんご飯

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
新たまねぎ.....1/8コ
ベーコン.....2枚
油.....小さじ1/2
パセリ(みじん切り).....適量

(ドレッシング)
粒マスタード.....小さじ1
砂糖.....小さじ1/2
酢.....大さじ1
塩.....ひとつまみ
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。
 - 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

にんじんドレッシング

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