

みんなのおすすめ!!
押し
コブ

ええやん! コープ商品



COOP KOBE (愛媛県産) うわせい かい
フードプラ 宇和清海育ち
本鯛(養殖)切身

プリプリの食感、ほどよい脂のりが自慢。
エサの質・量にこだわり、ゆったり広々いけす
約2年間、手塩にかけて育てています。

鯛の中華蒸し



熱々ごま油の
香ばしさから
食欲そそる!



20分 約1000円 250kcal 1.1g (1人あたり)

- 材料(2人分)
- 鯛切身.....2切れ
 - 塩.....ひとつまみ
 - 豆苗.....1袋
 - にんにく.....1かけ
 - しょうが.....1かけ
 - 酒.....大さじ2
 - 白ねぎ(白髪ねぎ).....10cm分
 - ごま油.....大さじ1
- 〈中華ダレ〉
- オイスターソース.....小さじ1
 - しょうゆ.....小さじ1

- つくり方
- ①鯛に塩をしてしばらくおき、水気をふきとる。
豆苗は5cmに切り、にんにくは薄切り、しょうがは細切りにする。
 - ②〈中華ダレ〉の材料を混ぜ合わせる。
 - ③フライパンにクッキングシートをしき、豆苗・鯛・にんにく・しょうがを順にのせ、酒を加える。ふたをして中弱火で約10分蒸す。
 - ④③を皿に盛り、白髪ねぎをのせる。鍋またはフライパンで熱々に熱したごま油をかけ、〈中華ダレ〉をかける。



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 全粒粉入り
ほろにがミルクコーヒースンド
ザクザク食感のビスケットに、ほろにがいミルクコーヒースンドのクリームをはさみました。

便利な個包装



全粒粉のザクザク感が美味しい!



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

COOP
おいしく、楽しく、食で健康づくり
コブCooking

2025年
4月号

おにぎり&パン





鮭・いくら おにぎり

塩気がきいてご飯がすすむ♪

家庭料理研究会

材料(2コ分)
 ご飯……………200g
 焼き海苔……………1/2枚
 塩紅さけ……………1/2切
 いくら醤油漬……………小さじ2

作り方
 ①フライパンを熱し、塩さけを焼き、皮と骨を除き粗くほぐす。海苔は半分に切る。
 ②ご飯を三角形ににぎり、海苔の上におく。鮭・いくらをのせる。

10分 約 340円 190kcal 0.4g (1コ分あたり)



ツナマヨ・アボカド おにぎり

マヨネーズでコク、アップ!

家庭料理研究会

材料(2コ分)
 ご飯……………200g
 ツナ缶(水煮)……………1/2缶
 マヨネーズ……………大さじ1
 しょうゆ……………数滴
 アボカド……………1/4コ

作り方
 ①ツナ缶の汁気をきり、マヨネーズ・しょうゆを混ぜる。アボカドはくし形に切る。
 ②ご飯を三角形ににぎり、①をのせる。

10分 約 160円 230kcal 0.3g (1コ分あたり)



鶏肉ねぎみそ おにぎり

みそは少し焦がすのがおすすめ♪

家庭料理研究会

材料(2コ分)
 ご飯……………200g
 鶏肉もも……………50g
 塩……………少々
 白ねぎ……………3cm
 油……………小さじ1
 みそ……………大さじ1/2
 みりん……………小さじ1

作り方
 ①鶏肉は1cm角に切り、塩をふる。白ねぎは粗みじん切る。
 ②みそ・みりんを混ぜ合わせる。
 ③フライパンに油を熱し、①を炒め、②を加え絡めて焼く。
 ④ご飯を三角形ににぎり、③をのせる。

15分 約 140円 240kcal 0.4g (1コ分あたり)



プルコギ風 おにぎり

ピリ辛がアクセント♪

家庭料理研究会

材料(2コ分)
 ご飯……………200g
 サニーレタス……………1枚
 牛肉こま切り……………40g
 塩・こしょう……………各少々
 片栗粉……………小さじ1/2
 焼肉のたれ……………小さじ1
 たまねぎ……………20g
 ごま油……………小さじ1/2
 糸とうがらし……………適宜

作り方
 ①牛肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうし、片栗粉をまぶし、焼肉のたれをもみ込む。たまねぎは薄切りにする。レタスは半分に切る。
 ②フライパンに油を熱し、たまねぎ・牛肉を順に炒める。
 ③ご飯を三角形ににぎり、レタスの上におく。②をのせ、お好みで糸とうがらしをのせる。

15分 約 280円 230kcal 0.4g (1コ分あたり)



チーズ明太大葉 おにぎり

大葉であとちゅサッパリ♪

家庭料理研究会

材料(2コ分)
 ご飯……………200g
 CO-OP
 キャンディーチーズ…2コ
 明太子……………30g
 大葉……………2枚

作り方
 ①チーズは8等分に切り、明太子は軽く焼き、1cm幅に切る。
 ②ご飯に①を加え、さっくりと混ぜる。
 ③2等分にし、三角形ににぎり、大葉を巻く。

10分 約 240円 190kcal 1.0g (1コ分あたり)



炒り卵枝豆 おにぎり

ご飯にほんのり出汁の味

家庭料理研究会

材料(2コ分)
 ご飯……………200g
 CO-OP あごだし
 細粒タイプ……………1/2本
 たまご……………1コ
 砂糖……………小さじ1/2
 塩……………少々
 枝豆(冷凍)……………30g

作り方
 ①小さめのフライパンに卵・砂糖・塩を入れ、混ぜ合わせ火にかける。4~5本の菜箸で混ぜながら加熱し、しっとりした炒り卵を作る。
 ②枝豆は解凍してさやから出す。
 ③ご飯にあごだし・①・②を混ぜ合わせる。
 ④2等分にし、三角形ににぎる。

10分 約 120円 210kcal 0.6g (1コ分あたり)

大好き♡おにぎり&パン

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。



ちりめんトースト

ちりめん旨みと野菜のシャキッと感が楽しめる♪

家庭料理研究会

材料(2人分)
 食パン(5枚切)……………2枚
 たまねぎ……………1/6コ
 ピーマン……………1コ
 ちりめんじゃこ……………20g
 ミックスチーズ……………40g

作り方
 ①たまねぎは長さ半分、ピーマンは細切りにする。
 ②食パンにたまねぎ・ピーマン・ちりめんを順にのせ、チーズを散らす。
 ③オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

15分 約 400円 240kcal 1.7g (1枚分あたり)



鮭じゃがトースト

じゃがいもでボリュームアップ!

家庭料理研究会

材料(2人分)
 食パン(5枚切)……………2枚
 焼き鮭あらほぐし……………30g
 じゃがいも……………1コ
 CO-OP スイートコーン
 ドライパック……………1/2パック
 マヨネーズ……………大さじ1と1/2
 マヨネーズ……………適量

作り方
 ①じゃがいもは7~8mm角に切り、水にさらして水気をきる。耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(500W)でじゃがいもが柔らかくなるまで約2分加熱する。
 ②①・鮭あらほぐし・コーンをマヨネーズで和え、食パンにのせ、マヨネーズをかける。
 ③オーブントースターで焼く。

15分 約 330円 380kcal 1.7g (1枚分あたり)



フィッシュロールパン

見た目もかわいい♪栄養バランスもよいおかずパン!

家庭料理研究会

材料(4コ分)
 スライス
 ロースハム……………1枚
 CO-OP
 宮崎のカットほうれん草(冷凍)……………20g
 たまご……………1コ
 マヨネーズ……………小さじ1
 牛乳……………大さじ1
 塩……………ひとつまみ
 こしょう……………少々
 ミックスチーズ……………10g
 バターロール……………4コ

作り方
 ①ハムは、1cm角に切る。冷凍ほうれん草は耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(500W)で約30秒加熱する。
 ②ロールパンは上から1/3ほど切り、2cmの深さで1周切り込みを入れ、パンを押し込みカップ状にする。上のふたは、軽く焼く。
 ③卵を溶きほぐし、マヨネーズ・牛乳・塩・こしょうを混ぜ、①・チーズを加える。
 ④②に③を等分に入れ、オーブントースター(1,000W)にアルミホイルを敷いて4~5分焼く。さらにアルミホイルをかぶせて3~4分焼く、中まで火を通す。

15分 約 230円 120kcal 0.5g (1コ分あたり)



フルーツロールパン

スイーツ感覚のサンド

家庭料理研究会

材料(4コ分)
 プレーンヨーグルト……………100g
 生クリーム……………1/2カップ
 砂糖……………大さじ2
 いちご……………6粒
 キウイフルーツ(グリーン)……………1/2コ
 パナナ……………1/2本
 バターロール……………4コ

作り方
 ①ボールにざるをおき、ペーパータオルを2~3枚重ね、ヨーグルトを入れて包む。小さめの皿などの重しをのせ、15~20分水切りする(半量になるくらい)。
 ②いちごは、縦半分に切り、キウイは7~8mm幅の半月切り、パナナは、1cmの輪切りにする。
 ③ボールに生クリーム・砂糖を入れ8分立てくらいに泡立て、水切りした①を加え混ぜ合わせる。
 ④ロールパンは1/2の高さから斜め下に切り込みを入れ、③をはさみ②を等分に押し込むように飾る。

20分 約 790円 240kcal 0.3g (水切り時間を除く) (1コ分あたり)

「ロールパン」を使った「くまサンド」もつくってみてね♪

CO-OP 熟成バターロール
 ふんわりソフト、食感しっとり。トーストで引き立つバターの香り

レシピはこちら▲

