



薬味を刻んで混ぜるだけ!

和の香味薬味

10分 約 610円 33kcal 0.0g (全量あたり)



材料(できあがり量:約3カップ) 大葉.....10枚
 青ねぎ.....4本 みょうが.....3コ
 しょうが.....2かけ かいわれ大根.....1パック

作り方

- ①みょうがは縦半分に切り斜め薄切り、しょうがはせん切りにする。水にさらして水気をきる。
- ②青ねぎは小口切り、大葉は細切り、かいわれは3つに切る。
- ③①・②の水気をしっかりとって混ぜ合わせ、ジッパー付き保存袋に入れ、冷蔵庫で保存する。(冷蔵庫で3~4日保存可)



香味薬味を使ったレシピ

蒸し鶏の香味薬味 ぼん酢がけ



15分 約 740円 370kcal 0.8g (1人分あたり)



材料(2人分) 鶏肉もも.....1枚 香味薬味.....1カップ
 塩・こしょう.....各少々
 酒.....大さじ1/2 ぼん酢.....大さじ1

作り方

- ①鶏肉は身の厚い部分に切り込みを入れて開き、余分な脂と筋を除く。耐熱皿におき、フォークなどで数か所刺し、塩・こしょうで下味をつけて酒をふる。
- ②ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500W)で約5分加熱する(途中で上下返す)。ラップをしたまま冷まし、食べやすい大きさに切る。
- ③香味薬味のをせ、ぼん酢を添える。

蒸し汁はスープなどに活用してね!



香味混ぜそば



15分 約 300円 240kcal 2.4g (1人分あたり)



材料(2人分) 香味薬味.....1/2カップ
 乾そば.....120g
 ちりめんじゃこ.....大さじ3
 かつおパック.....1袋
 だいこん.....2cm
 めんつゆ(ストレート).....大さじ2

作り方

- ①そばはゆでて冷水にとり、手早く洗い水気をきる。
- ②大根はすりおろす。
- ③器に①を盛り、香味薬味・ちりめんのをせ、かつおを散らす。大根おろしとめんつゆを添える。

香味冷やし茶漬け



15分 約 490円 260kcal 0.6g (1人分あたり)



材料(2人分) 香味薬味.....1カップ
 はたはた若干し.....10尾(100g)
 だし.....1と1/2カップ
 いらごま(白).....小さじ1
 うす口しょうゆ.....小さじ1/3
 ご飯.....2杯分

作り方

- ①はたはたは焼いて身をほぐす。
- ②器にご飯を盛り、①のをせ、冷やしただしをかける。香味薬味のをせ、ごまとしょうゆをふる。

COOP
 おいしく、楽しく、食で健康づくり
 コープCooking
 2025年
 5月号

手軽にスタミナプラス! おうち韓国グルメ



人気の コープ商品ご紹介

CO-OP 4種野菜と
 完熟トマトのミネストローネ
 4種類の野菜(たまねぎ、キャベツ、にんじん、
 じゃがいも)と完熟トマト1個分(中玉トマト相当)の
 旨味を生かした、濃厚な味わい。



ご利用いただいている
組合員さんの声

ご飯を入れて
リゾット風にしても
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!

モクサル はちみつしょうゆダレ

20分 約1410円 270kcal 2.0g (1人分あたり)



材料(4人分)
 豚肉肩ロース(とんかつ用) 4枚
 塩 小さじ1/8
 こしょう 少々
 エリンギ 1パック
 白ねぎ 15cm分
 サニーレタス 10枚
 キムチ 100g
 油 小さじ2

〈はちみつしょうゆだれ〉
 しょうゆ 大さじ1と1/2
 はちみつ 小さじ2
 酢 小さじ1
 にんにく(すりおろし) 1/2かけ分
 ごま油 小さじ1

※はちみつを使用しているため、1歳未満の乳児には与えないでください。

つくり方
 ①豚肉はひと口大に切り、塩・こしょうをする。エリンギは5cm長さの棒状に切る。白ねぎは5cmの白髪ねぎにする。
 ②耐熱容器に〈はちみつしょうゆだれ〉の材料を入れ、よく混ぜ合わせ、電子レンジ(500W)で約30秒加熱する。
 ③ホットプレートに油を熱し、豚肉・エリンギを焼く。
 ④白髪ねぎ・サニーレタス・キムチ・〈はちみつしょうゆだれ〉を添える。



「モクサル」は豚肩ロースのこぼれ脂身が少なくさっぱりとした味わいでコク旨だれとよくあう!

韓国風の鶏すき焼き「タッカルビ」! 野菜もしっかり摂れてコク旨!

夏野菜チーズタッカルビ

25分 約1410円 340kcal 1.7g (1人分あたり)



材料(4人分)
 鶏肉もも 1枚
 たまねぎ 1コ
 なす 2本
 パプリカ(赤) 1コ
 オクラ 1袋
 塩 ひとつまみ
 こしょう 少々
 ごま油 大さじ1
 とろけるスライスチーズ 1袋

(A)
 コチュジャン 大さじ2
 しょうゆ 小さじ2
 酒 大さじ1
 砂糖 大さじ1
 しょうが(すりおろし) 1かけ分
 にんにく(すりおろし) 1かけ分

つくり方
 ①鶏肉はひと口大に切り(A)をもみ込み20~30分おく。たまねぎは縦半分になり、1cm幅に切る。なすは7~8mm厚さの輪切り、パプリカは1cm幅に切る。チーズはちぎる。
 ②ホットプレートを低温(160℃)に温め油を熱し、オクラ以外の野菜をサッと炒めて塩・こしょうをふる。
 ③野菜の上に①の鶏肉をタレごとのせ、ふたをして約5分蒸し焼きする。オクラを加え全体を混ぜ、再び約5分蒸し焼きする。
 ④③の真ん中を開けてチーズを入れる。チーズが溶けたら、具材を絡めながらいただく。

プルコギうどん

20分 約790円 540kcal 3.0g (1人分あたり)



材料(2人分)
 牛肉切りおとし 80g
 たまねぎ 1/4コ
 洋にんじん 1/4本
 にら 1/2束
 ごま油 小さじ2

(A)
 砂糖 小さじ2
 コチュジャン 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1
 酒 大さじ1
 にんにく(すりおろし) 1/2かけ分

CO-OP
 本場さぬきうどん(冷凍) 2食
 温泉たまご 2コ

つくり方
 ①(A)の材料を混ぜ合わせ、大さじ1を牛肉にもみ込む。たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、にらは4cm長さに切る。冷凍うどんは1食ずつ袋の表示通りに電子レンジで加熱する。
 ②フライパンに油を熱し牛肉を炒め、にら以外の野菜を加え炒め合わせる。
 ③②にうどん・残りの(A)を加え炒め、にらを加えさっと炒め合わせる。
 ④皿に盛り、温泉たまごをのせる。

温泉たまごのつくり方
 たまごは常温にしておく。鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら火を止めたたまごを入れる。ふたをせずに12~13分おき、冷水にとって冷ます。

「プル」は「火」「コギ」は「肉」韓国の伝統的な焼肉とうどんをあわせてボリュームアップ!

たこフェ

10分 約640円 110kcal 0.9g (1人分あたり)



材料(2人分)
 ゆでたこ 100g
 きゅうり 1/2本
 塩 少々
 水菜 1/4袋

〈チョジャン(和えだれ)〉
 コチュジャン 小さじ2~
 砂糖 小さじ2
 酢 小さじ2
 にんにく(すりおろし) 1/2かけ分
 ごま油 小さじ1
 いりごま(白) 小さじ1

白ねぎ(白髪ねぎ) 5cm分

「フェ」は韓国語で刺身のこと。コチュジャンが入ったすっぱくて甘い水菜「チョジャン」と合わせて一品に!

ヤンニョムチキン

20分 約580円 470kcal 2.2g (1人分あたり)



材料(2人分)
 鶏肉手羽もと 6本
 酒 大さじ1
 塩 ひとつまみ
 片栗粉 大さじ2
 揚げ油 適量

〈ヤンニョムだれ〉
 お好み焼きソース 大さじ2
 コチュジャン 大さじ1
 しょうゆ 小さじ1/2
 酒 大さじ1
 しょうが(すりおろし) 1/2かけ分
 にんにく(すりおろし) 1/2かけ分
 いりごま(白) 大さじ1
 一味唐辛子 適宜

つくり方
 ①鶏肉は骨にそって切り込みを入れ、酒・塩で下味をつけ約10分おく。
 ②①の水気をふきとり、片栗粉をまぶし中温の油でカリッと揚げる。
 ③小さめのフライパンで〈ヤンニョムだれ〉を熱し、②を加え全体に絡める。
 ④器に盛り、好みで一味唐辛子をふる。

「ヤンニョム」は韓国の甘辛だれのこと。カリッと揚げたチキンと絡めて!

えびとズッキーニのジョン

20分 約740円 180kcal 1.0g (1人分あたり)



材料(2人分)
 ブラックタイガーえび 6尾
 塩・こしょう 各少々
 ズッキーニ 1/2本
 小麦粉 大さじ1

〈衣〉
 たまご 1コ
 鶏がらスープ 小さじ1/2
 ごま油 大さじ1
 鷹の爪(輪切り) 適宜

〈たれ〉
 しょうゆ 小さじ1
 酢 小さじ2

つくり方
 ①えびは殻と背わたを除き、塩・こしょうをする。ズッキーニは1cm厚さに切る。小麦粉をまぶす。
 ②(衣)の材料を混ぜ合わせる。
 ③フライパンに油を熱し、①に(衣)をたっぷりつけて両面色よく焼く。お好みでズッキーニに鷹の爪をのせる。
 ④③を皿に盛り、(たれ)を添える。

野菜や海鮮にたまごの衣をつけて焼く韓国の家庭料理「ジョン」! おつまみにもぴったり!

手軽にスタミナプラス! おうち韓国グルメ

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。材料費はレシピ作成時の価格です。



動画もチェック