



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香味薬味をのせ、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・ちりめんをのせ、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をのせ、冷やしただしをかける。香味薬味をのせ、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。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

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だれ「チョジャン」と合わせて一品に!

# 手軽にスタミナプラス! おうち韓国グルメ

# 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!



動画もチェック

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。