

夏の麺&丼

コクのある味付けで
食がすすみます

スタミナ焼肉丼

20分 約1450円 670kcal 2.2g
(漬け込み時間を除く) (1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ



材料(2人分)
和牛もも赤身焼肉用.....150g

〈たれ〉
しょうが(すりおろし).....1/2かけ分
にんにく(すりおろし).....1かけ分
コチュジャン.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1
酒.....大さじ1
ごま油.....大さじ1
いりごま(白).....大さじ1

作り方

- ①〈たれ〉を混ぜ合わせ、牛肉をもみ込み約15分漬ける。オクラは斜め切り、しめじは小房に分ける。
- ②フライパンに油を熱し、なんきん・オクラ・しめじを焼き取り出す。続いて牛肉を〈たれ〉ごと焼く。
- ③器にご飯を盛り②を彩りよくのせ、温泉たまご・白髪ねぎを添える。残った〈たれ〉を煮詰めて牛肉にかける。

なんきん(くし形切り).....4切
オクラ.....2本
がなしめじ.....1/3パック
油.....大さじ1/2
温泉たまご.....2コ
白髪ねぎ.....5cm分
ご飯.....2杯分

かんたん! 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
火を止めてからたまごを入れる。
ふたをせずに12〜13分おき、
冷水にとって冷ます。



白髪ねぎの切り方のコツ



ねばねば冷麺

15分 約530円 510kcal 3.8g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

お好みでキムチや
韓国のりを添えても♪



材料(2人分)

冷し中華ゆずレモンだれ.....1袋(2人前)
オクラ.....4本
ミニトマト.....2〜3コ
長いも.....100g
めかぶ.....2パック
冷し中華の添付のたれ.....2袋

作り方

- ①オクラはゆでて小口切り、ミニトマトは4〜6つに切る。長いもはポリ袋に入れ、麺棒でたたく。
- ②麺はゆでて冷水で洗い、水気をきる。
- ③器に麺を盛り、①・めかぶを彩りよくのせ、添付のたれをかける。

人気のコープ商品ご紹介

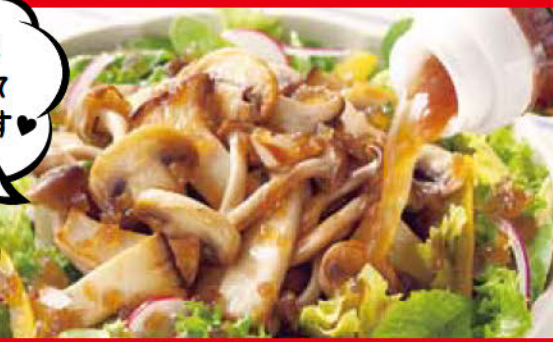
ご利用いただいている組合員さんの声より

コープ 鹿児島黒酢入り たまねぎドレッシング

国産たまねぎを使用し、ざく切りとすりおろしを
ブレンドすることで旨みと甘み、食感が楽しめます。



ものすごく
美味しくて
気に入ってます♡



家庭料理
研究会
レシピ

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

コープCooking

2025年
6月号

夏野菜×ストック品



夏野菜×ストック品

なすのとうもろこしが
グラタンが
パセリとできる

なすの ミートグラタン

15分 約 300円 130kcal 1.3g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(2人分)

なす……………1本
CO-OP ポロネーゼ……………1袋
ミックスチーズ……………30g
パン粉……………小さじ2
パセリ(みじん切り)……………適量

作り方

①なすは1cm厚さの斜め切りにし、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で約2分加熱し、出てきた水気をきる。

②耐熱皿に半量のポロネーゼ・①・残りのポロネーゼ・チーズ・パン粉を順に重ねて入れ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

③②にパセリを散らす。

CO-OP ポロネーゼ

牛肉の旨み、トマトの酸味、野菜の甘みがまったコク深い味わい。6種類のスパイスを効かせて仕上げました。



カットトマトの冷製パスタ

20分 約 1250円 490kcal 1.2g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(2人分)

CO-OP スパゲッティ
(1.4mm)……………150g

ブラックタイガー

……………6尾

きゅうり……………1/2本

なす……………1/2本

塩……………少々

〈トマトソース〉

カットトマト缶……………1/2缶

レモン汁……………大さじ1/2

砂糖……………小さじ1と1/2

しょうゆ……………小さじ1/2

こしょう……………少々

チキンコンソメ(くたく)……………1/2コ

にんにく(すりおろし)……………1/2かけ分

エキストラバージン

オリーブ油……………大さじ2

大葉……………5枚

作り方

①えびは殻と背わたを除く。きゅうりは1cmの角切り、なすは5mm厚さの半月切りにし、塩をふりしばらくおいて水気を絞る。大葉は細切りにする。

②〈トマトソース〉の材料を混ぜ合わせ、きゅうり・なすを加える。

③スパゲッティは塩を加えたたっぷり湯(水1.5リットル・塩小さじ1と1/2)で袋の表示より1分長くゆで、ゆであがる少し前にえびを入れ、ゆでる。スパゲッティとえびを氷水にとって冷やし、水気をきる。

④スパゲッティと②を和え、器に盛り、えび・大葉をのせる。

CO-OP イタリア産

完熟カットトマト

イタリアで旬のおいしい時期に収穫した完熟トマトを使用。パスタソースやスープなどに。



CO-OP

スパゲッティ

(結束タイプ)

計量の手間がいらない

結束タイプ。デュラムセモリナ100%使用で

コシのある食感



彩りの良い夏野菜でつくる時短カレー

夏野菜のフライパンカレー

15分 約 540円 540kcal 2.1g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(2人分)

CO-OP
ビーフカレー(レトルト)……………2袋

豚肉切りおとし……………80g

塩・こしょう……………各少々

たまねぎ……………1/4コ

ズッキーニ……………1/4本

パプリカ(赤)……………1/4コ

油……………大さじ1/2

ご飯……………2皿分

作り方

①豚肉はひと口大に切り、塩・こしょうをする。たまねぎは5mm幅、ズッキーニは長めの乱切り、パプリカは1cm幅に切る。

②フライパンに油を熱し豚肉・野菜を炒める。火が通ったら、カレーを加え弱火で温める。

③器にご飯を盛り、②をかける。

CO-OP ビーフカレー 中辛

ビーフの旨みに、りんご・チャツネのフルーツと、かくし味にココアを効かせ、コクのあるソースに仕上げました。



レモンの風味がさわやか

ロミロミサーモンサラダ

15分 約 840円 240kcal 0.7g
(冷やし時間を除く)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(2人分)

サーモントラウト(生食用短冊)……………100g

きゅうり……………1/2本

たまねぎ……………1/4コ

トマト……………1/2コ

CO-OP スイートコーンドライパック……………1/2袋

〈A〉

レモン汁……………大さじ1

塩……………小さじ1/4

こしょう……………少々

オリーブ油……………小さじ2

CO-OP 食塩不使用ミックスナッツ……………1袋

作り方

①サーモン・きゅうり・たまねぎ・トマトは1cm角に切る。

②〈A〉を混ぜ合わせ、①・コーンと一緒にポリ袋に入れ、軽くもみ、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。

③器に盛り、粗く砕いたミックスナッツを散らす。

ロミロミサラダは、ハワイの伝統的なサラダです。「ロミロミ」とはハワイ語で「揉む」という意味で、材料を手で揉み込むことからその名前が付けられました。

CO-OP スイートコーン
ドライパック

アメリカ産のホールコーンを使用。砂糖を加えず、素材本来のおいしさを生かしました。



CO-OP

食塩不使用ミックスナッツ

アーモンド・ピーナッツ・カシューナッツ・くるみの4種のナッツをミックスしました。



リピ確定! この夏の定番涼麺に

もずくスープの そうめん

15分 約 360円 270kcal 4.0g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(2人分)

そうめん……………3束

きゅうり……………1/2本

みょうが……………1コ

しょうが(すりおろし)……………1/2かけ分

〈つけ汁〉

CO-OP 沖縄県産もずくスープ……………2コ

冷水……………160ml

作り方

①きゅうりは細切り、みょうがは縦半分に切り斜め薄切りにする。

②そうめんはゆでて冷水にとり、手早くもみ洗いをして水気をきる。器に盛り、①・しょうがをのせる。

③もずくスープに冷水を注ぎ、〈つけ汁〉を作る。

CO-OP もずくスープ

沖縄県産もずくをうすくちしょうゆとかつおの旨みを生かしたお吸物風に仕上げました。



CO-OP

なめらか自慢
熟成そうめん

水分を多く含ませ時間をかけて熟成する多加水熟成製法で、なめらかでコシのある麺に。



シンプルな材料の簡単サラダ

トマトと大葉のツナサラダ

10分 約 320円 140kcal 0.8g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(2人分)

トマト……………1コ

ツナ缶(油漬け)……………1缶

〈ドレッシング〉

砂糖……………小さじ1/2

しょうゆ……………小さじ1

酢……………小さじ2

ごま油……………小さじ1

大葉……………5枚

作り方

①トマトは8等分のくし形にし、半分に切る。ツナ缶は油をきる。大葉はせん切りにする。

②〈ドレッシング〉の材料を混ぜ合わせ、

トマト・ツナと和える。

③器に盛り、大葉をのせる。

CO-OP シーチキンLフレーク

キャノーラ油とにがり塩を使用し、マイルドな塩味に。サラダ、和え物に使いやすいフレークタイプ。

