コーピーの 〜うまいもの発見!/

ご当地グルメ



古都・京都が育んだ奥深い味わいを食 卓に。京都が発祥の地と言われている 「白みそ」を使った料理は、心と体が ホッとするような、どこか懐かしいぬく もりを感じさせてくれます。ご家庭で も気軽に楽しめる、京都ならではのメ



がりの西京焼き

び 20分 ●約 600円 ◆240 kcal グ1.6g (1人分あたり)

「ぶり··············2切 塩············ひとつまみ	〈菊花から 「小かぶ 鷹の爪
〈みそ床〉	
「白みそ·······50g	〈哲酢〉
「白みそ50g みりん小さじ1	- 酢

材料(2人分)

(小口切り)…適宜

・・大さじ1 ----小さじ1/2 …小さじ2 ・・大さじ1/2 …ひとつまみ

·約3cm

…1/4本

・2カップ

・大さじ2

①かぶは上と下を切って皮をむき、包丁で細かく格 子状に切り目を入れる。

②塩水(水カップ1・塩小さじ1)につけ、かぶがしん なりしたら水気を絞る。食べやすい大きさに切り、 (甘酢)につける。軽く絞って、鷹の爪を飾る。

…1株 つくり方

- ①ぶりは塩をふってしばらくおき、水気をふく。
- ②〈みそ床〉の材料を混ぜ合わせ、ぶりを漬け、
- ③みそを軽くふき取り、グリルで焼く。
- ④器に③を盛り、〈菊花かぶ〉を添える。



だいこん

洋にんじん・

ゆず(皮)…

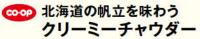
雑煮(京風) 170円 140 kcal グ1.2g (1人分あたり)



- ①だいこんは7mm、にんじんは5mm厚さに切る。み つばはさっとゆでて冷水にとり、2本ずつ結ぶ。
- ②鍋にだしを入れ、だいこん・にんじんを加え柔らかく なるまで煮る。みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③別鍋で餅を柔らかくゆで、椀に入れ②を注ぎ、みつ

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



北海道の帆立、バターを使用。帆立やじゃがいも、 玉ねぎなどの具材がしっかりと感じられる、 具だくさんのスープです。





このレシビは日本生活協同組合連合会のレシビです。



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







年末のだんらん



一年の締めくくりはみんなでほっこり鍋



1 25 n 4 n 2290 n 1 1 20 kcal 2 1.3 g

①鍋に分量の水・昆布を入れ30分程度おく。

②たらは食べやすく切り、えびは背わたと殻を除く。 白菜はざく切り、白ねぎは斜め切り、にんじんは短冊切り、

きくなは半分に切る。しめじは小房に分ける。

はくさい……1/8玉

きくな-----1/2袋

ぶなしめじ(少量)------1/2袋

④ぽん酢を添える。

⑤お好みで七味唐辛子・

柚子こしょうを添える。

洋にんじん…………………………………………………………適宜

③①を煮立て、沸騰直前に昆布を取りだす。きくな以外の野菜・

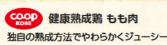
海鮮を入れ煮る。火が通ったら、きくなを加えさっと煮る。

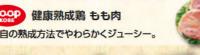
白ねぎ………1本 七味唐辛子・柚子こしょう

鶏とじゃがいものみそバター鍋

1040円 6 300 kcal (1人分配	あたり) 家庭料理
材料(4人分)	研究会
鶏肉もも1枚	(A)
じゃがいも(メークイン)…3コ	「みそ大さじ3
きゃべつ1/4玉	みりん大さじ1
にら1束	酒大さじ1
「水4カップ	しにんにく1かけ
鶏がらスープ小さじ2	バタ20g
つくり方	

- 鶏肉・きゃべつはひと口大に切る。じゃがいもは1cm厚さ の輪切り、にらは4cmに切る。にんにくは薄切りにする。
- ②鍋に水・鶏がらスープ・じゃがいもを入れ火にかける。煮 立ったら、〈A〉・鶏肉を加え煮る。
- ③じゃがいもが柔らかくなったら、きゃべつ・にらを順に加え 煮る。仕上げにバターを加える。







兵庫県産一年生かき

クセが少なく、クリーミーで食べやすい。

山盛りもやし鍋



材料(4人分)
豚肉背ロースしゃぶしゃぶ用
200g
緑豆もやし2袋
にら1袋
ぶなしめじ(少量)1パック
〈スープ〉
-水4カップ

	230
[5	1袋
	量)・・・・・1パック
131/40000(3	里)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
〈スープ〉	
「水	4カップ
酒	大さじ2
THE RESERVE OF THE PARTY OF THE	2かけ
鶏がらスープ・	********大さじ1
うす口しょうゆ	…小さじ1/2
塩	
こしよつ	少々
「ごま油	小さじ2
Variation of the last	
中華そば	2袋
あらパキスしょ	う適宜
00000000	」

①豚肉は半分	分に切る。
にらは5ci	mに切り、しめじは小
房に分け	る。にんにくは薄切り
にする。	
②〈スープ〉	の材料を煮立て、服

- 肉・にら・しめじ・もやしを加え
- ③お好みであらびきこしょうをふる。 ④ メは中華そばを煮る。



清浄豚 背ロース 臭みが少なく旨みたっぷり。

手軽にできる 食卓を彩るメニュー

レンジでトマトチーズハンバーグ

##(作りやすい分量 (直径14.5㎝1コ分)) 合いびきミンチ・・・・・・・・・150g 塩・・・・・・・・・・・ひとつまみ こしょう・・・・・・・・・・・少々
たまねぎ1/4コ たまご1/2コ パン粉1/4カップ
とろけるスライスチーズ2枚

②耐熱容器に①を入れ全体に広げる。チー 「カットトマト缶…… ③②にふんわりとラップをし、電子レンジ ……小さじ1/2 トマトケチャップ……小さじ2

ウスターソース ……小さじ2 パセリ(みじん切り)……適量 ④③にパセリを散らす。

co-op イタリア産

完熟カットトマト イタリア産トマトの収穫時期に 製造しています。



♦ 650 kcal €2.8g

①たまねぎはみじん切りにする。 ミンチに 塩・こしょうを加え、粘りがでるまで混ぜる。 たまねぎ・溶き卵・パン粉を加え混ぜる。

ズをのせ、混ぜ合わせた〈A〉をのせる。

(500W)で約5分加熱する。電子レン

ジから取り出し、そのまま約3分おく。

∞∞ とろける スライスチーズ 糸引きよく、クセのない

焼かずにレンジで作れる



ほうれん草とたまごのサラダ

び 15分 ●約 310円 ◆ 140 kcal グ 0.7g (1人分あたり)



①ほうれん草はふんわりラップで包

み電子レンジ(500W)で約1分

半加熱し、水にさらした後4cmに

動画もチェック/

材料(2人分) ほうれん草 -----1/2袋1 ベーコン……

本格的なハンバーグ

〈ドレッシング〉 「マヨネーズ・…・・大さじ1 めんつゆ……小さじ1/2

切る。ベーコンは1cm幅に切り、 フライパンで焼く。 ②たまごは半熟にゆでて(沸騰後8 分)、8等分にする。

③〈ドレッシング〉の材料を混ぜ合 わせ、①・②と和える。



…1/2カップ

…小さじ1

順に入れ泡立て器で混ぜる。

①ボールに溶き卵・牛乳・水・油・ホットケーキミックス・片栗粉の

②卵焼き器に油を熱し、余分な油をふき、1/3量の①を流し入れる。 弱火で約2分焼き、表面が乾いてきたら裏返して約1分焼く。

③ラップの上に②を縦におき、熱いうちに1/3量のジャムを手前

④ボールにホワイトチョコを割り入れ、湯煎で溶かし、生クリー

ルーツ・アラザンをのせ、あればミントをのせて飾る。

ム大さじ1を入れゆっくり混ぜてなじませる。湯煎から外し、残 りの生クリームを入れて混ぜ、6分立てくらいに泡立てる。 ⑤③をラップから外し、両端を少し切り落として2等分に切り、切 り口を下にして皿に立てる。④をかけ、いちご・お好みのフ

3cmの幅に塗り、手前から巻いて棒状にする。ラップで包んで 形を整え、両端を捻って閉じ、冷蔵庫で冷ます(3コ作る)。

材料(63分)

たまご・・・・・・

片栗粉…

<u>ე</u> 60*ა* ●ა450ო 160kcal 0.3g



ホットケーキミックス…100g 油………………適量 いちご…… ブルーベリーなど …1/2コ いちごジャム……大さじ3 お好みのフルーツ……適量 ・・大さじ1 ホワイトチョコレート・・・15g アラザン・ …小さじ1 生クリーム……1/4カップ ミント・・・



熱した卵焼き器を 濡れた布巾の上に置いて 粗熱をとり、 生地を流し入れてから、

(3) ジャムを塗る位置





