

コープの
「うまいもの発見!」
**ご当地
グルメ**

東京編

最新の文化と伝統が共存する大都市。下町の情緒も色濃く残り、もんじゃ焼きをはじめとした庶民の味が今も大切に受け継がれています。



コープこうべキャラクター「コービー」



東京・月島の愛されフード
おこげをこくと
食べるのが楽しい♪

もんじゃ焼き



20分 (A)豚もんじゃ (全量あたり) 490kcal 2.4g
550円 (B)いかチーズもんじゃ (全量あたり) 420kcal 3.0g

材料(2枚分)
きゃべつ(〈A〉・〈B〉で半量ずつ使用).....300g

(A) 豚もんじゃ		(B) いかチーズもんじゃ	
豚肉ばらうすぎり.....50g	さきいか.....15g	さきいか.....15g	さきいか.....15g
紅しょうが(みじん切り).....15g	(生地)	(生地)	(生地)
小麦粉.....大さじ2	小麦粉.....大さじ2	小麦粉.....大さじ2	小麦粉.....大さじ2
だしの素.....小さじ1/2	だしの素.....小さじ1/2	だしの素.....小さじ1/2	だしの素.....小さじ1/2
水.....1カップ	水.....1カップ	水.....1カップ	水.....1カップ
ウスターソース.....大さじ1/2	ウスターソース.....大さじ1/2	ウスターソース.....大さじ1/2	ウスターソース.....大さじ1/2
天かす.....大さじ2	天かす.....大さじ2	天かす.....大さじ2	天かす.....大さじ2
干しえび.....大さじ1	干しえび.....大さじ1	干しえび.....大さじ1	干しえび.....大さじ1
青のり.....適量	青のり.....適量	青のり.....適量	青のり.....適量

作り方
①きゃべつは粗みじんに切る。(A)の豚肉は1cm幅に切り、(B)のさきいかは1cmに切る。

②〈A〉豚もんじゃ ポウルに〈生地〉の材料を順に加え、泡立て器でよく混ぜる。
①のきゃべつの半量・天かす・干しえび・豚肉・紅しょうがをのせる。
〈B〉いかチーズもんじゃ 同様に、ポウルに〈生地〉の材料を順に加え、泡立て器でよく混ぜ、残りのきゃべつ・天かす・干しえび・さきいかをのせる。

③ホットプレートに油をひき、高温(230~250℃)に熱し、②のポウルの具材だけをそれぞれすくい、ホットプレートにのせて炒める。しんなりしたら回りを寄せ、丸く形をつくり、中央を開けてドーナツ状になるようにして土手を作る。

具材だけをすくう



ドーナツ状に土手を作る



④ポウルに残った生地を、それぞれ2回に分けて、土手の中に流し入れ、煮立ったら混ぜ合わせる。(B)はチーズを散らしてさらに混ぜる。
⑤それぞれ大きく広げておこげができるまで焼く。(A)に青のりをふる。

残った生地を流し入れる



初夏の
麺と丼



おいしく、楽しく、食で健康づくり
コブCooking

2026年
6月号



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

優しい味で
美味しく、それぞれの
食感もあって良い。



ねばねばオクラと
モロヘイヤのスープ

オクラ・モロヘイヤ・めかぶのねばねば具材と
たまご、わかめを加えた具だくさんの和風スープです。



サラダチキン
を
プラスして

たんぱく質を
ON!



水で溶いてもおいしい

いざという時のストック品にも!
冷水50mlを注ぎ、軽くかき混ぜ、
1分程度おいてから



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



しらすとレタスの レモンうどん

爽やかなレモンと
シャキシャキのレタス、
しらすの旨み

家庭料理研究会
15分 約680円 400kcal 2.8g
(1人分あたり)

材料(2人分)
CO-OP 本場さめきうどん(冷凍).....2玉
しらす干し.....40g
レタス.....3枚

(A)
鶏がらスープ.....小さじ2/3
レモン汁.....大さじ1
しょうゆ.....小さじ1/2
オリーブ油.....大さじ1と1/2
あらびき黒こしょう.....少々
レモン(輪切り).....6枚

つくり方
①レタスは7~8mm幅に切る。
②うどんは袋の表示通りに電子レンジで加熱し、冷水でしめて水気をきる。
③(A)をよく混ぜ合わせ、②と和える。
④器に③を盛り、①・しらすのをせ、レモンを添える。

CO-OP 本場さめきうどん
のどごしがよくコシのある茹でたてのうどんを急速凍結しました。

15分 約430円 550kcal 5.3g
(1人分あたり)

材料(2人分)
[そうめん.....2束(200g) めんつゆ(ストレート).....大さじ4
ごま油.....小さじ1/2 塩・こしょう.....各少々
豚肉こま切り.....100g かつおパック.....1袋
塩・こしょう.....各少々 たまねぎ.....1/2コ
洋にんじん.....1/3本 にら.....1/3束
ごま油.....大さじ1

つくり方
①豚肉はひと口大に切り下味をつける。たまねぎは薄切り、にんじんは細切り、にらは4cmに切る。
②そうめんは固めにゆでて冷水にとる。手早くもみ洗いをして、しっかりと水気をきり、油を絡める。
③フライパンに油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじんの順に炒める。
②・にらを加え炒め合わせ、めんつゆで調味し、塩・こしょうで味を調える。
④皿に盛り、かつおをのせる。

そうめんの水気は
しっかりきってか!

CO-OP なめらか自慢 熟成そうめん
水分を多く含ませてじっくり熟成することで、なめらかでコシのある麺に仕上げました。



沖縄の家庭料理。
めんつゆを使って、
手軽に♪

初夏の 麺 と 丼

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。

15分 約900円 500kcal 2.1g
(1人分あたり)

材料(2人分)
まぐろ(生食用・短冊).....80g
サーモン(生食用・短冊).....80g
(漬けだれ)
しょうゆ.....大さじ1と1/2
みりん.....大さじ1と1/2
ごま油.....小さじ1
アボカド.....1/2コ
ご飯.....2杯分
いりごま(白).....小さじ1
ブロッコリースプラウト.....1/2パック

つくり方
①まぐろ・サーモン・アボカドは、1.5cm角に切る。
②(漬けだれ)を混ぜ合わせ、まぐろ・サーモンを約20分漬ける。
③器にご飯を盛り、②・アボカドのをせ、ごまをふり、スプラウトのをせる。

ホキ丼

ごま油の香ばしさが
食欲をそそる、
ハワイのローカルフード



トマト冷し中華



さっぱりトマトの酸味と
旬の野菜を楽しめる

CO-OP 冷し中華(しょうゆだれ)
つるつる感とコシのあるストレート麺に、本醸造丸大豆しょうゆで風味豊かに仕上げたタレがよく合います。

20分 約850円 630kcal 2.9g
(1人分あたり)

材料(2人分)
冷し中華.....1袋(2人前) たまねぎ.....1/2コ
鶏肉むね.....1/2枚 みょうが.....1本
酒.....大さじ1/2 枝豆(さや付き).....80g
塩.....ひとつまみ 添付のたれ.....2袋
なす.....1本 トマト.....2コ
油.....大さじ1/2 ※冷し中華の味はお好みでどうぞ

つくり方
①鶏肉に酒・塩をふり、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(500W)で約3分加熱する。ラップをかけたまま冷まし、食べやすく裂く。
②なすは輪切りにし、油で両面を焼く。たまねぎは薄切り、みょうがはせん切りにし、水にさらす。枝豆はゆで、さやから出す。
③トマトは皮を湯むきし、横半分に切って種を除き、粗みじんに切り、添付のたれと混ぜる。
④麺はゆでて冷水で洗い、しっかりと水気をきる。
⑤器に④を盛り、③をかけ①・②を彩りよく盛る。

豚肉となすの 照り焼き丼



甘辛に焼いた豚となすに
卵黄を絡め、
ごはんがすすむ!

20分 約480円 590kcal 1.5g
(1人分あたり)

材料(2人分)
[豚肉こま切り.....150g
塩.....少々
小麦粉.....小さじ2
なす.....1本
(A)
砂糖.....小さじ2
みりん.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1
酒.....大さじ1
ごま油.....大さじ1
卵黄.....2コ
青ねぎ.....1本
ご飯.....2杯分

つくり方
①なすは5mm厚さの斜め輪切り、青ねぎは小口切りにする。
②豚肉に塩をふり、小麦粉をまぶす。
③フライパンに油を熱し、豚肉・なすの順に焼き、(A)を加え絡める。
④器にご飯を盛り、③をたれごとのせ、中央に卵黄のをせ、青ねぎを散らす。

動画もチェック!



10分 約470円 330kcal 1.7g
(1人分あたり)

材料(2人分)
長いも.....100g 大葉.....2枚
オクラ.....6本 きざみ海苔.....適量
納豆.....1パック ご飯.....2杯分
納豆のたれ(添付).....1袋
しば漬け.....40g めんつゆ(ストレート).....適量

つくり方
①長いもは1cm角に切り、オクラはゆでて小口切りにする。大葉は細切りにする。
②納豆に添付のたれを加え混ぜ合わせる。
③器にご飯を盛り、長いも・オクラ・②・しば漬けのをせ、大葉・きざみ海苔のをせる。
④めんつゆをかける。

ねばシャキ丼



いろんな食感が楽しい♪
しば漬けがアクセント