

コープの
「うまいもの発見!」
**ご当地
グルメ**

群馬 編



群馬県は豊かな自然に恵まれ、空気の澄んだ広大な畑が多くあります。農業が盛んで、孺恋村のキャベツをはじめとする高原野菜が知られており、素材を生かしたメニューが親しまれています。



**きゃべつたっぷり
メンチカツ**

30分 約 440円 430 kcal 1.2g (1人分あたり)
(しばらくおく時間、冷やす時間を除く)



材料(2人分)		〈バター液〉	〈付け合わせ〉
豚肉ミンチ……………100g	塩・こしょう……………各少々	小麦粉……………大さじ2	きゃべつ……………1~2枚
たまご……………1/2コ	たまご……………1/2コ	水……………大さじ1/2	トマト……………1/2コ
生パン粉……………1/4カップ	きゃべつ……………150g	生パン粉……………1カップ	レモン……………1/4コ
たまねぎ……………1/4コ	塩……………小さじ1/4	揚げ油……………適量	とんかつソース……………適量

- つくり方**
- ①きゃべつは粗みじん切り、たまねぎはみじん切りにする。塩をふりしばらくおき、水気をしっかり絞る。
 - ②ミンチに塩・こしょうを入れ、粘りがでるまで混ぜる。卵・パン粉・①を加え混ぜ合わせ、4等分にし平らに丸め、冷蔵庫で冷やす。
 - ③〈バター液〉の材料を混ぜ合わせ、②につけ、パン粉をまがし、中温の油で揚げる。
 - ④〈付け合わせ〉のきゃべつは細切りに、トマトとレモンはくし形に切る。
 - ⑤皿に③・④を盛り、ソースを添える。

刻んだきゃべつとたまねぎはポリ袋に入れると、水気を絞りやすくなるよ

丸めた種は冷蔵庫で冷やすと、衣がつけやすくなるよ

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



**沖縄県産黒糖を使った
ひとくちわらびもち**

沖縄県産黒糖と国産砂糖を使用した、つるんとした食感のひとくちタイプのわらびもちです。



黒糖が効いてプルンとしてすごく美味しい♪

冷やして食べてます! 欲しい分だけ食べられて便利♪



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

**レニチン&夏の旬
Recipe**

COOP
おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking
2026年
7月号



豚肉となすのレンジ蒸し キムチマヨソース



火を使わずに
簡単♪
キムチマヨの
コクが決め手

🕒 15分 🌿 約 400円 🔥 270kcal 🍴 0.8g
(1人分あたり)



材料(2人分)
豚肉ばらうすぎり……100g (キムチマヨソース)
こしょう……少々 キムチ………40g
なす………1本 マヨネーズ……大さじ1と1/2
にら………1/3束

作り方
①豚肉は5cmに切り、こしょうをふる。なすは乱切りにし、にらは4cmに切る。
②キムチはざく切りにし、マヨネーズと混ぜ合わせてキムチマヨソースを作る。
③耐熱皿になすを入れ、豚肉を広げてのせる。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。
④にらを加え全体を混ぜ、ラップをかけさらに約1分加熱する。
⑤④に②をかける。



🕒 20分 🌿 約 660円 🔥 290kcal 🍴 2.3g
(1人分あたり)

材料(2人分)
鶏肉むね……1枚 (たれ)
酒………大さじ1 しょうゆ………大さじ1と1/2
塩………ひとつまみ 砂糖………大さじ1
もやし………1/2袋 酢………大さじ1
きゅうり……1/2本 鶏肉の蒸し汁………大さじ1/2
ラー油………少々 ごま油………小さじ1
小さじ1/2~(お好みの量)
白ねぎ………1/5本
しょうが(すりおろし)………1/3かけ分
にんにく(すりおろし)………1/2かけ分
いりごま(白)………小さじ1

作り方
①鶏肉は両面をフォークで刺し、酒・塩をふり、もみ込む。きゅうりは細切り、白ねぎはみじん切りにする。
②耐熱皿に鶏肉・もやしを入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(500W)で約3分加熱し、上下を返して3~3分半加熱する。ラップをしたまま粗熱をとり、食べやすい大きさに切る(蒸し汁は取りおく)。
③(たれ)の材料を混ぜ合わせる。
④器にきゅうりを敷き、②を盛り、③をかける。

残った蒸し汁は
スープなどに
使ってね!



旬を味わう

🕒 15分 🌿 約 1740円 🔥 580kcal 🍴 3.8g
(1人分あたり)



材料(2人分)
うなぎ蒲焼……1/2尾
添付のたれ……適量
たまご………1コ
塩………少々
油………小さじ1/2
オクラ………4本
長いも………100g
大葉………5枚
CO-OP なめらか自慢
熟成そうめん……2束
そうめんつゆ
(ストレート)……適量

作り方
①オクラは小口切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ電子レンジ(500W)で約1分加熱する。長いもはすりおろす。大葉は細切りにする。
②卵は溶きほぐし、塩を混ぜる。フライパンに油を熱し薄く焼き、細切りにする。
③うなぎは食べやすく切り耐熱皿に並べ、添付のたれをかけ、電子レンジ(500W)で約40秒加熱する。
④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。
⑤器に④と具材を盛り、めんつゆを添える。

うなぎそうめん

あっさり
そうめんに
うなぎ・長いもで
旬を満喫!



長いもは
細切りにしてもOK!
サクサク食感が
楽しめるよ!

🕒 15分 🌿 約 940円 🔥 170kcal 🍴 0.7g
(1人分あたり)



材料(2人分)
ゆでたこ………120g オリーブ油………大さじ1
オクラ………3本 塩………小さじ1/8
じゃがいも………2コ こしょう………少々
にんにく………1かけ パセリ(みじん切り)………適量

作り方
①たこは乱切り、オクラは斜め切り、にんにくはみじん切りにする。じゃがいもはひと口大に切り、水にさらして水気をきる。耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(500W)で約4分加熱する。
②フライパンに半量の油を熱し、じゃがいもを入れ表面に軽く焼き色をつけ取り出す。
③残りの油・にんにくを入れ香りが出たら、たこ・オクラを加え炒める。
④③に②を加え、塩・こしょうで調味し、パセリを加える。

たことじゃがいもの
ガーリック炒め

旬のたこの旨み
×
ガツンとガーリックで
乾杯♪



動画も
チェック



レンジで夏野菜麻婆



チンするだけで
旬の夏野菜を
たっぷり摂れる

材料(2人分)
豚肉ミンチ………80g
なす………1本
ズッキーニ………1/2本
パプリカ(赤)………1/4コ
青ねぎ(小口切り)………1本

🕒 20分 🌿 約 400円
🔥 170kcal 🍴 1.9g
(1人分あたり)



作り方
①なす・ズッキーニは長めの乱切り、パプリカは1cm幅に切る。
②耐熱容器にミンチ・(A)を入れ、よく混ぜ合わせる。①を加え全体を混ぜ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(500W)で約4分加熱する。
③全体を混ぜ、再びラップをふんわりとかけて、さらに3~4分加熱する。
④器に盛り、青ねぎを散らす。

(A)
水………1/4カップ
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
砂糖………小さじ2
酒………小さじ2
みそ………小さじ2
しょうゆ………小さじ1
鶏がらスープ………小さじ1/2
豆板醤………小さじ1/2~
片栗粉………小さじ2

レンジでえびチリ



レンジで完成!
プリッと食感の
本格えびチリ

🕒 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。

🕒 20分 🌿 約 700円 🔥 110kcal 🍴 1.4g
(えびの解凍時間を除く) (1人分あたり)



材料(2人分)
むきえび(大)………170g (合わせ調味料)
塩………少々 砂糖………小さじ1
酒………小さじ1 ぼんず………大さじ1
片栗粉………小さじ2 トマトケチャップ………大さじ1
レタス………2枚 豆板醤………小さじ1/3
白ねぎ………1/4本
しょうが(すりおろし)………1/2かけ分

作り方
①えびは塩・酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。白ねぎはみじん切りにする。
②(合わせ調味料)を作る。
③①・②を混ぜ合わせ、耐熱皿に入れ平らにする。ふんわりとラップをかけ電子レンジ(500W)で約4分加熱する。
④器にレタスを敷き、③を盛る。