

想いつないで、これからも。

食べる人、つくる人、作物や動物、産地の自然も、健全で幸せでありますように。
そんな願いを込めた「コープこうべフードプラン」は、誕生から35周年を迎えました。



COOP KOBÉ フードプラン なんきん

有機質肥料を中心にしっかりと土づくりをおこない、
農薬の使用を抑えて育てた、
ホクホク感のある甘いかぼちゃです。

かぼちゃバーグ



ごろごろ入ったかぼちゃの
食感と甘みが楽しい♪

20分 約 750円 300 kcal 0.5g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
制作レシピ

- 材料(2人分)
- なんきん.....100g
 - 合いびきミンチ.....150g
 - 塩.....ひとつまみ
 - こしょう.....少々
 - たまご.....1/2コ
 - パン粉.....1/4カップ
 - 油.....大さじ1/2
 - ミニトマト.....5コ
 - 三度豆.....6本
 - グリーンリーフ.....1枚
 - 好みのソース.....適量
- つくり方
- ①なんきんは1.5cm角に切り、耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で2〜3分加熱し、冷ます。ミニトマトは半分に切り、三度豆はゆでて2〜3つに切る。
 - ②ミンチに塩・こしょうを加え、粘りがでるまでよく混ぜる。溶き卵・パン粉を加えて混ぜ、①のなんきんを加えて4等分にし、空気を抜くように丸める。
 - ③フライパンに油を熱し、②を中火で焼き、裏返してふたをし、弱火で中まで火を通す。
 - ④皿に盛り、ミニトマト・三度豆・グリーンリーフ・好みのソースを添える。

焼かないかぼちゃプリン



かぼちゃの甘みとなめらかさを
生かして冷やし固めるだけ

20分 約 320円 140 kcal 0.1g
(1コ分あたり)

家庭料理
研究会
制作レシピ

- 材料(4コ分)
- なんきん.....150g(正味)
 - 牛乳.....1と1/2カップ
 - 砂糖.....30g
 - 粉ゼラチン.....大さじ1/2
 - 水.....大さじ2
 - メープルシロップ.....大さじ2
- つくり方
- ①ゼラチンは分量の水にふり入れ、5分以上おく。
 - ②なんきんは耐熱皿にのせて、ふんわりとラップをし、柔らかくなるまで電子レンジ(500W)で5〜6分加熱する。スプーンで皮から実をすくいとり、つぶし、ざるで裏ごしする。
 - ③鍋に牛乳・砂糖を入れ、混ぜながら火にかける。沸騰直前で火を止め、①を加えて溶かす。
 - ④②に③を少しずつ加えながら、なめらかになるまで混ぜる。器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
 - ⑤④にメープルシロップをかける。

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

CO-OP 3種のナッツが入った塩バターサブレ
アーモンド、マカダミアナッツ、ピスタチオをサクほろ食感の
生地にごろっと入れた、ほんのりと塩味の効いたサブレです。



バターの香りと
ナッツの食感が
大好き♪



家庭料理
研究会
制作レシピ

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

2026年
9月号

Chicken Sauté



秋の洋食&デリサラダ



Deli Salad



旬の彩りを楽しむ 秋の洋食

野菜ソースの味わいと
彩りが爽やか♪

チキンソテー



🕒 20分 🍏 約 870円 🔥 390kcal 🍴 0.9g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(2人分)
生鮭……………2切れ
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
小麦粉……………小さじ1
油……………小さじ1
たまねぎ……………1/4コ
マッシュルーム……………3コ
ほうれん草……………1/3袋(約50g)
生クリーム……………1/2カップ
チキンコンソメ(くだく)……………1/2コ
こしょう……………少々

作り方
①鮭は塩・こしょうをふってしばらくおき、水気をとる。たまねぎ・マッシュルームは薄切りにする。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に切る。
②鮭に小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、鮭の両面を焼き、取り出す。続けてたまねぎ・マッシュルームの順に入れ炒める。
③生クリーム・コンソメを加え、煮立ったらほうれん草を入れ、鮭を戻し入れる。中弱火で約2分煮て、こしょうをふる。

きのこのレモンクリームパスタ



クリームのコクに
爽やかなレモンが
合う♪

🕒 15分 🍏 約 510円 🔥 630kcal 🍴 0.5g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(2人分)
CO-OP イタリアスパゲッティ
1.7mm……………150g
ベーコン……………2枚
生しいたけ……………2枚
ぶなしめじ……………約70g
エリンギ……………1本
油……………大さじ1/2
生クリーム……………1/2カップ
塩・こしょう……………各少々
レモン……………1/2コ
パセリ……………少々

作り方
①ベーコンは1cm幅に切る。しいたけは薄切り、しめじはほぐす。エリンギは短冊に切る。レモンは皮をすりおろし、くし形に切る。パセリはみじん切りにする。
②スパゲッティは袋の表示にしたがってゆでる。
③フライパンに油を熱し、ベーコン・きのこを炒める。きのこがしんなりしたら生クリームを加え、塩・こしょうで調味し、②を加え絡める。
④器に盛り、レモンの皮・パセリを散らし、くし形のレモンを添える。食べる直前にレモンを絞る。

🕒 調理時間 🍏 材料費 🔥 エネルギー 🍴 塩分

※調味料の価格は含まれていません。※材料費はレシピ作成時の価格です。
※商品名や商品の仕様はレシピ作成時の情報で、変更となる場合がございます。

動画もチェック!



鮭のクリーム煮



仕上げに
生クリームを加えた
まろやかな味わい

ドライパックで手軽に♪
素材を生かした和風の味わい



豆とひじきの豆腐サラダ

材料(作りやすい分量)
木綿とうふ……………1/2丁
CO-OP ミックスビーンズ
ドライパック……………1パック(55g)
CO-OP スイートコーン
ドライパック……………1パック(55g)
CO-OP ひじきドライパック……………1パック(40g)
めんつゆ(ストレート)……………大さじ2
塩……………ひとつまみ
すりごま(白)……………大さじ1
みずな……………1/3袋(約50g)

作り方
①豆腐は食べやすい大きさにちぎる。みずなは3cm長さに切る。
②みずな以外の材料を、めんつゆ・塩・すりごまで和える。
③器にみずなを敷き、②を盛る。

そのまま使えて便利!



Deli Salad

さっぱりとしたレモンマリネに
アーモンドの食感がアクセント



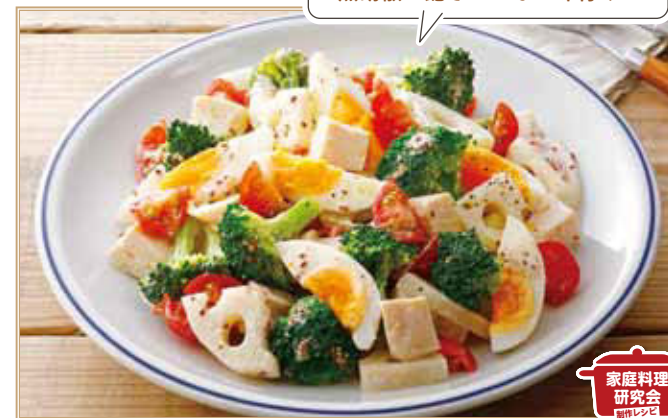
やりいかのマリネサラダ

材料(2人分)
ボイルやりいか……………1パック(約140g)
セロリ……………1/2本
洋にんじん……………1/3本
塩……………ひとつまみ

作り方
①セロリは薄切り、にんじんは細切りにし、塩をふりしばらくおき、水気をしっかり絞る。
②やりいかは中骨とワタを取り除き、食べやすい大きさに切る。
③〈マリネ液〉を混ぜ合わせ、①・②を漬ける。
④皿にベビーリーフ・③を盛り、アーモンドを散らす。

〈マリネ液〉
レモン汁……………大さじ1と1/2
砂糖……………小さじ1
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
オリーブ油……………大さじ1と1/3
ベビーリーフ……………1/3パック(約10g)
アーモンド(くだく)……………10g

サラダチキンとたまごのコクに
黒胡椒で飽きのこない味付け



ブロッコリーのサラダ

材料(作りやすい分量)
ブロッコリー……………1/2株
れんこん……………50g
ミニトマト……………4コ
サラダチキン……………1パック
たまご……………1コ

作り方
①ブロッコリーは小房に分け、れんこんは5mmのいちょう切りにしゆでる。ミニトマトは4つ、卵は半熟にゆで(沸騰後8分)6つに切る。サラダチキンは1.5cmの角切りにする。
②ボウルにブロッコリー・れんこん・サラダチキンを入れ、〈A〉で和える。
③ミニトマト・ゆで卵を加え、さっくり和える。

〈A〉
マヨネーズ……………大さじ1と1/2
レモン汁……………小さじ1
粒マスタード……………小さじ1
塩……………少々
あらびき黒こしょう……………少々

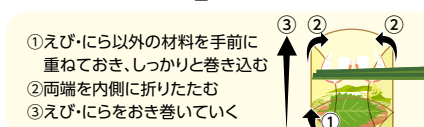
モチっとした皮と具材、
ピーナッツみその食感が良い一品



生春巻き

材料(5本分)
ライスペーパー……………5枚
えび……………5尾
塩……………少々
酒……………大さじ1/2
生ハム……………5枚
春雨……………20g
もやし……………100g
ブリーツレタス……………5枚
にら……………5本
大葉……………5枚

作り方
①えびは背わたをとり、塩・酒をふる。電子レンジ(500W)で約1分半加熱する。殻をむき厚みを半分にする。
②春雨はゆでて水にとって水気をきり、食べやすく切る。もやしはさっとゆでる。レタスは大きめにちぎる。にらは半分に切る。
③ライスペーパーを1枚ずつ水にくぐらせ、具をのせ、きっちりと巻く。



〈ピーナッツみそ〉
ピーナッツ(食塩不使用)……………25g
みそ……………大さじ1と1/2
砂糖……………大さじ1
酢……………小さじ2
湯……………大さじ1〜

①えび・にら以外の材料を手前に重ねておき、しっかりと巻き込む
②両端を内側に折りたたむ
③えび・にらをおき巻いていく
④ピーナッツは細かく刻み、他の材料と混ぜ合わせて〈ピーナッツみそ〉を作る。生春巻きに添える。