

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。



— 香ばしい豚肉にたまねぎの甘みがぴったり —
ポークソテー・オニオンソース



30分 約 930円 340kcal 0.9g
(漬ける時間を除く) (1人分あたり)



材料(2人分)
豚肉トンカツ用…2枚
〈漬けだれ〉
たまねぎ…1/2コ
セロリ…1/4本
にんにく…1/2かけ
白ワイン…1/4カップ
塩…小さじ1/3
こしょう…少々
オリーブ油…大さじ1/2
サニーレタス…2枚
ミニトマト…4コ
ジッパー付き保存袋(中)…1枚

作り方
①豚肉は筋切りをする。たまねぎ・にんにくはすりおろし、セロリはみじん切りにし、白ワイン・塩・こしょうと混ぜ合わせて〈漬けだれ〉を作る。
②ジッパー付き保存袋に豚肉を入れ、〈漬けだれ〉を加え、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で2時間～1日漬ける。
③フライパンに油を熱し、〈漬けだれ〉を落とした豚肉を両面よく焼き、取り出す。続けて〈漬けだれ〉を入れ、中火で汁気が少なく、ねっとりするまで炒め、オニオンソースを作る。
④器に豚肉を盛り、オニオンソースをかける。サニーレタス・ミニトマトを添える。



薩摩元気豚

鹿児島県の温暖な気候と恵まれた自然のもと、開放型の豚舎でしっかり運動させて元気に育てた豚です。



薩摩元気豚生産者さん

— 粗めに切ったナッツがアクセント —
豚肉と小松菜のナッツ炒め



15分 約 600円 290kcal 0.8g
(1人分あたり)



材料(2人分)
豚肉切りおとし…100g
塩・こしょう…各少々
こまつな…1袋(約200g)
洋にんじん…1/4本
にんにく…1かけ
油…小さじ2
〈調味料〉
塩…小さじ1/4
こしょう…少々
酒…大さじ1/2
CO-OP 食塩不使用ミックスナッツ…2袋(約40g)

作り方
①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをする。
②こまつなは4cmに切り、にんじんは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。ナッツは粗めにくだく。
③フライパンに油・にんにくを入れ弱火で炒める。香りが出たら豚肉を炒め、色がかわってきたら、にんじん、こまつなの順に加え炒める。
④野菜がしんなりしたら、〈調味料〉・ミックスナッツを加えさっと炒める。

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 日本のかぼちゃスープ

北海道で収穫したかぼちゃを使用。牛乳を加えて温めるだけで、かぼちゃ本来の甘みと旨みを楽しめます。



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 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

10月号 2026年

おうちで楽しむ 蒸し料理



ぶりの蒸ししゃぶ

蒸すことで旨みを
とじ込めたぶりと
野菜を(ぼん酢で
さっぱりと

🕒 20分 🌿 約 910円 🔥 170 kcal 🌊 1.5g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
監修レシピ

材料(2人分)
ぶり(生食用・短冊) えのき茸…50g
…120g ゆず(皮)…適量
塩…ひとつまみ クッキングシート…適量
みずな…1/3袋(約50g) ぼん酢…適量
洋にんじん…1/3本
白ねぎ…1/3本

作り方
①ぶりは7mm厚さに切り、塩をふってしばらくおき、水
気をふく。みずなは5cm、にんじんは細切り、白ねぎは
斜め薄切りにする。えのきは半分に切り根元をほぐす。
ゆずは細切りにする。
②数か所穴を開けたクッキングシートをせいろに敷き、
野菜を広げ、ぶりを並べ、ゆずをのせる。
③鍋に湯を沸かしせいろをのせ、ふたをして中強火で約
7分蒸す。
④ぼん酢を添える。



COOP
KOBÉ
フードプラザ

大いけす育ちぶり

通常の約50倍の大きさの「大いけす」で育つので、
身がしまりほどよく脂がのっています。

おうちで楽しむ蒸し料理

鶏肉と野菜の蒸し鍋

鶏と野菜の
旨みが溶け込んだ
蒸し汁と
一緒に味わって♪

🕒 20分 🌿 約 880円 🔥 420 kcal 🌊 1.0g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
監修レシピ

材料(2人分)
鶏肉もも…1枚
塩…小さじ1/8
こしょう…少々
きゃべつ…2枚
メークイン…1コ
洋にんじん…1/3本
ミニトマト…6コ
(A)
水…1/3カップ
白ワイン…大さじ1
チキンコンソメ
(くだく)…1/2コ
ローリエ…1枚

作り方
①鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうをふる。
きゃべつはざく切り、メークイン・にんじんは
半月切りにする。
②鍋に野菜・鶏肉を入れ、(A)を加え、ふたをし
て中火で約10分蒸し煮にする。

COOP
KOBÉ

健康熟成鶏 もも肉

独自の配合飼料と熟成工程により、
旨みとコクを引き出しやわらかくジューシーに。



つくねのれんこん
挟み蒸し

動画もチェック!



家庭料理
研究会
監修レシピ

🕒 20分 🌿 約 690円 🔥 160 kcal 🌊 1.8g
(1人分あたり)

材料(2人分)
(つくね)
鶏肉ミンチ…100g
白ねぎ…1/4本
しょうが(すりおろし)
…1/2かけ分
塩…ひとつまみ
れんこん…8cm(約120g)
片栗粉…大さじ1/2
ぶなしめじ…70g
豆苗…1/2袋(約40g)

(梅しそだれ)
梅干し(塩分5%)…2コ
大葉…3枚
しょうゆ…小さじ1/2
みりん…小さじ1
クッキングシート…適量

作り方
①白ねぎはみじん切りにする。れんこんは
5mm厚さの輪切りにする(16枚)。しめじ
はほぐし、豆苗は4cmに切る。
②梅干しは種をとり包丁でたたき、大葉は
みじん切りにする。調味料と混ぜ合わせ、
〈梅しそだれ〉を作る。
③〈つくね〉の材料を混ぜ合わせ、8つに分
ける。れんこんの片面に片栗粉をまぶし、
その面に〈つくね〉を挟む(8つ作る)。
④数か所穴を開けたクッキングシートをせ
いろに敷き、しめじ・豆苗を広げ、③を並
べる。鍋に湯を沸かしせいろをのせ、ふ
たをして中火で約12分蒸す。
⑤〈梅しそだれ〉をのせる。

マーラーカオ

家庭料理
研究会
監修レシピ

🕒 30分 🌿 約 160円 🔥 1100kcal 🌊 1.6g
(全量あたり)

材料(せいろ18cm)
(A)
小麦粉…100g
ベーキングパウダー…小さじ1
たまご…2コ
きび砂糖…60g
牛乳…大さじ3
油…大さじ3
しょうゆ…小さじ1/2
クッキングシート…適量

作り方
①(A)は合わせてふるう。
②ボウルに卵を溶きほぐし砂糖・牛乳・油・しょうゆを順に加え混ぜ合
わせる。(A)を加えてさらに混ぜ合わせる。
③せいろの内側にクッキングシートを敷き、②を流し入れる。鍋に湯を
沸かしせいろをのせ、ふたをして強火で約20分蒸す。



ふんわり、しっとり♪
やさしい甘さが
ホッとする
台湾の蒸しパン

鮭の包み蒸し

家庭料理
研究会
監修レシピ

🕒 20分 🌿 約 600円 🔥 280 kcal 🌊 0.9g
(1人分あたり)

材料(2人分)
生鮭…2切
たまねぎ…1/4コ
ぶなしめじ…40g
舞茸…40g
(A)
しょうゆ…小さじ1
マヨネーズ…大さじ2
青ねぎ…1本
クッキングシート…適量

作り方
①たまねぎは薄切りにし、しめじ・舞茸は小房に分ける。青ねぎは小口切りにする。(A)を混ぜ
合わせる。
②クッキングシートに、たまねぎ・きのこを広げ
てのせる。(A)をかけ、鮭をのせ包む。
③フライパンに100mlの水を加え、②を入れふ
たをして中弱火で約15分蒸す。
④器に③を盛り、青ねぎを散らす。

包んで蒸すので
身がふっくら。
醤油マヨが
よく合う♪



韓国風
すき焼き

家庭料理
研究会
監修レシピ

🕒 25分 🌿 約1580円 🔥 530 kcal 🌊 2.9g
(1人分あたり)

材料(2人分)
牛肉うすぎり…150g
だいこん…100g
洋にんじん…1/3本
たまねぎ…1/4コ
にら…1/2束(約50g)
エリンギ…50g
たまご…2コ
(A)
砂糖…大さじ1
しょうゆ…大さじ1と1/2
酒…大さじ1
コチュジャン…大さじ1
ごま油…大さじ1
すりごま(白)…大さじ1/2
にんにく(すりおろし)…1かけ分
水…1/3カップ

作り方
①だいこん・にんじんは5cmの細切りにする。たまねぎは薄切りにする。に
らは5cmに切る。エリンギは縦に細切りにする。牛肉は食べやすく切る。
②(A)を混ぜ合わせ、半量を牛肉にもみ込み下味をつける。
③鍋に牛肉・だいこん・にんじん・たまねぎ・エリンギを並べる。残りの(A)
に水を加えて混ぜ、鍋に注ぐ。
④ふたをして中火で6〜7分蒸し煮にする。にら・たまごを加え、再びふた
をして2〜3分煮る。

フライパンで
お手軽に!
ピリ辛味が具材を
引き立てる