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。





フードプラン 大いけす育ちぶり（養殖）

ほどよく脂がのって身の締まったぶりです。
自然に近い環境で十分に泳ぎまわれるよう、
日本最大級の大いけすで育てています。

ぶりのたたき



動画もチェック

20分 約870円（ぶりを冷やす時間を除く） | 200kcal 0.7g（1人分あたり） 家庭料理研究会 製作レシピ

材料（2人分）
- ぶり短冊……120g
- 塩……少々
- 油……小さじ1
- たまねぎ……1/5コ
- ブロッコリースプラウト…1/3パック

〈ねぎだれ〉
- 白ねぎ……1/3本
- ぽん酢……大さじ1
- ごま油……大さじ1/2
- 七味唐辛子……適量
- すだち……1/2コ

つくり方
①ぶりは塩をふりしばらくおき、水気をふきとる。たまねぎは薄切りにし、水にさらす。白ねぎはみじん切りにする。すだちは2つに切る。
②フライパンに油を熱し、ぶりの表面を焼く。全面が焼けたら氷水でしめ、水気をふきとり、冷蔵庫で冷やす。
③〈ねぎだれ〉の材料を混ぜ合わせる。
④②を1cm厚さに切る。皿にたまねぎ・スプラウト・ぶりを盛り、〈ねぎだれ〉をかけ、すだちを添える。

ぶりのゆずこしょう焼き



20分 約640円 | 290kcal 0.9g（1人分あたり） 家庭料理研究会 製作レシピ

材料（2人分）
- ぶり……2切
- 塩……少々
- 白ねぎ……1/2本
- ぶなしめじ（少量）……1/2袋
- 油……大さじ1

〈調味料〉
- ゆずこしょう…小さじ1/2
- しょうゆ……小さじ1/2
- 酒……大さじ1

つくり方
①ぶりは塩をふり、しばらくおいて水気をふきとる。白ねぎは斜め薄切り、しめじはほぐす。
②フライパンに大さじ1/2の油を熱し、ぶりを焼く。片面が焼けたら裏返して、フライパンの端に寄せ、残りの油を熱し白ねぎ・しめじを炒める。
③〈調味料〉の材料を混ぜ合わせ、②に絡めさっと火を通し器に盛る。

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

簡単にできるのに本格的な味でとっても美味しかった♪



CO・OP 炊き込みパエリアの素

お米と魚介類を炊飯器で炊くだけで、手軽にパエリア風炊き込みごはんができます。フライパン調理もOK

家庭料理研究会 製作レシピ
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、品切れの節はご容赦ください。
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

おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking
12月号 2026年

アジアのお鍋＆クリスマスメニュー



アジアのお鍋



台湾の薬膳スープをベースに
シャンヤオジータン

30分 約780円 | 420kcal 1.4g（1人分あたり）

家庭料理研究会 新作レシピ

材料（2人分）

- 鶏肉手羽もと……6本
- 塩……小さじ1/5
- 長いも……150g
- しょうが……1かけ
- 白ねぎ……1本
- 水……3カップ
- クコの実……5g
- 塩……小さじ1/5

つくり方

①長いもは1cmの半月切り、しょうがは薄切り、白ねぎは斜め切りにする。

②鶏肉は骨にそって切り込みを入れ、塩をふり、もみこむ。

③鍋に水・しょうがを入れ、沸騰したら鶏肉を加え、アクを取り、中火で7～8分煮る。

④③に長いも・白ねぎ・クコの実を入れ、さらに煮て、塩で味を調える。

四川発、シビ辛汁なし炒め鍋
マーラーシャングォ

20分 約1790円 | 410kcal 1.8g（1人分あたり）

家庭料理研究会 新作レシピ

材料（2人分）

- 牛肉切りおとし…120g
- 塩……少々
- えび……4尾
- 塩……少々
- 白ねぎ……1/2本
- れんこん……40g
- 豆苗…1/2袋（約35g）
- エリンギ……1本
- 生きくらげ……2枚
- にんにく……1かけ
- ごま油……大さじ1

〈A〉

- CO・OP 旨さしびれる花椒ソース……大さじ2
- オイスターソース……大さじ1
- 酒……大さじ1

パクチー……適量

つくり方

①白ねぎは斜め薄切り、れんこん・エリンギ・にんにくは薄切り、豆苗は4cmの長さに、きくらげはひと口大に切る。

②牛肉はひと口大に切り、下味をつける。えびは殻と背わたを除き、下味をつける。

③鍋ににんにく・油を入れて火にかける。香りが出たら、牛肉・れんこん・白ねぎ・エリンギ・きくらげ・えびを順に入れ、炒める。

④③に〈A〉・豆苗を加え、炒め合わせる。

⑤パクチーを添える。

お好みで追加すると、より辛さを味わえる！



CO・OP 旨さしびれる花椒ソース

シビレと辛み、アーモンドのカリカリ食感が楽しめます。

※店舗により品揃えがない場合があります

台湾の朝食メニューをアレンジ
シェンドウジャン風豆乳鍋

25分 約1380円 | 350kcal 3.3g（1人分あたり）

家庭料理研究会 新作レシピ

材料（2人分）

- 豚肉しゃぶしゃぶ用……120g
- みずな……1/2袋（約75g）
- えのき茸……約100g
- もやし……1/2袋（約100g）
- 豆乳（無調整）……2と1/2カップ

〈A〉

- 鶏がらスープ……小さじ1
- 塩……小さじ1/8
- 酒……大さじ1
- 酢……大さじ1と1/2
- しょうが（すりおろし）……1かけ分
- 絹とうふ……150g

〈薬味〉

- ザーサイ（味付け）……30g
- 素干し桜えび……8g
- 青ねぎ……3本
- ラー油……適量

つくり方

①みずなは4cmに切り、えのきは半分に切って根元をほぐす。青ねぎは小口切り、ザーサイは粗みじんに切る。桜えびは粗みじんに切り、フライパンで乾煎りする。豚肉は半分に切る。

②〈A〉を混ぜておく。豆腐はボウルに入れ、箸で混ぜて細かく崩す。

③鍋に豆乳を入れ、中弱火で混ぜながら温める。湯気が立ち始めたら火を弱め、〈A〉を加えて混ぜる。もやし・えのき・豚肉を入れ弱火～中弱火で煮る。

Point! 豆乳が分離しやすいので煮立て過ぎないよう火加減は弱めに

④火が通ったらみずなを入れ、②の豆腐を鍋肌から入れ温める。

⑤〈薬味〉をのせ、ラー油を回しかける。

クリスマスメニュー CHRISTMAS Menu

サーモンのマリネ

20分（マリネの漬けこみ時間を除く） 約1190円 | 330kcal 1.3g（1人分あたり）

家庭料理研究会 新作レシピ

材料（2人分）

- サーモントラウト（生食用短冊）……100g
- たまねぎ……1/4コ
- 塩……少々
- パプリカ（黄）……1/4コ
- ミニトマト……4コ

〈マリネ液〉

- レモン汁……大さじ2
- 砂糖……大さじ1/2
- 塩……小さじ1/6
- あらびき黒こしょう…少々
- エキストラバージンオリーブオイル…大さじ1

- レモン（いちょう切り）……2枚
- ブラックオリーブ（スライス）…10g
- パセリ（みじん切り）……適量
- チャービル……適宜
- バゲット……1/4本
- クリームチーズ（スプレッドタイプ）……40g

つくり方

①たまねぎは薄切りにし、塩をふりしばらくおき、水気を絞る。パプリカは薄切り、ミニトマトは半分に切る。

②サーモンは5mm幅のそぎ切りにする。

③〈マリネ液〉の材料を混ぜ合わせ、①・②を約30分漬ける。

④器に③を盛り、ブラックオリーブ・レモンをのせ、パセリを散らし、お好みでチャービルを飾る。

⑤スライスしたバゲット・クリームチーズを添える。

いちごのロールケーキ

50分 約830円 | 1500kcal 0.8g（全量あたり）

家庭料理研究会 新作レシピ

材料（20×25cmの天板を使用）

- たまご……2コ
- 砂糖……40g
- 薄力粉……40g
- バター……10g
- 牛乳……大さじ1

〈ホイップクリーム〉

- 生クリーム……200mℓ
- 砂糖……大さじ1と1/2
- いちご……1/2パック
- アラザン……適宜
- ミント……適宜

クッキングシート

つくり方

①天板にクッキングシートを敷く。薄力粉はふるう。いちごは縦4等分に切る。

②ボウルにたまご・砂糖を入れ混ぜ合わせ、湯せんにかけ、軽く泡立てる。砂糖が溶けて少し泡立ったら湯せんからはずし、しっかり泡立てる。

③②に薄力粉をふるい入れ、さっくりと混ぜる。溶かしバター・牛乳を加え、手早く混ぜる。天板に流し入れ、180℃のオーブンで約12分焼く。クッキングシートをはがして冷ます。

④生クリームに砂糖を加え、固めに泡立て〈ホイップクリーム〉を作る。

⑤スポンジの巻き終わり部分を斜めに切り落とす。〈ホイップクリーム〉の2/3量をぬり、手前に半量のいちごを並べ、芯にして巻く。

⑥⑤の表面に残りの〈ホイップクリーム〉をぬり、フォークの背ですじ模様を入れる。残りのいちご・あればアラザン・ミントを飾る。

チキンマカロニグラタン

25分 約690円 | 510kcal 1.3g（1人分あたり）

家庭料理研究会 新作レシピ

材料（2人分）

- 鶏肉もも……1/2枚
- 塩・こしょう……各少々
- たまねぎ……1/3コ
- ぶなしめじ……50g
- ほうれん草……1/3袋（約50g）
- マカロニ……50g
- バター……10g
- 小麦粉……大さじ1と1/2
- 牛乳……1と1/2カップ
- チキンコンソメ（くだく）……1/2コ
- ミックスチーズ……40g

つくり方

①たまねぎは薄切り、しめじはほぐす。ほうれん草はゆでて3cmに切る。鶏肉は2cm角に切り、塩・こしょうをふる。

②マカロニは袋の表示にしたがってゆでる。

③フライパンにバターを溶かし、鶏肉・たまねぎ・しめじを順に炒め、小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。牛乳・コンソメを加えて、とろみがつくまで煮て、ほうれん草・マカロニを加える。

④耐熱容器に③を入れ、チーズをのせて、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

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。※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。