

## みんなのレシピ大募集

お好きなコープ商品を使ったおすすめレシピを教えてください。採用された方には薄謝(500円分のポイント)をプレゼント!お寄せいただいたレシピは一部変更させていただきます。ご了承ください。予めご了承ください。

**応募要項** ●料理名 ●作り方 ●使用するコープ商品 ●使用するコープ商品、またはレシピについてのコメント

**募集テーマ** 「お弁当にも使えるレシピ」  
上記以外いつもの、「おすすめのレシピ」も募集します!

### 応募方法

- 1 本誌裏表紙について「お便り・わたしのお気に入り・みんなのレシピ・イラストなど記入欄」にご記入いただき、宅配担当者または店舗までお渡しください。
- 2 コープいしかわホームページからもご応募いただけます。
- 3 携帯電話・スマートフォンをご利用の方はこちらの2次元コードからもご応募いただけます。



## とろ〜りあんかけ 里芋団子

材料/2人前

冷凍里芋……………250g  
万能ねぎ(カット)……………適量  
乾燥ひじき……………5g  
鶏ひき肉……………100g  
えのき……………100g  
柚子皮……………適量  
水溶き片栗粉……………大さじ2

作り方 25分 233kcal (1人分)

- 1 ひじきは水で戻し、えのきは半分に切る。
- 2 冷凍里芋をラップをして500Wの電子レンジで4〜5分程加熱する。
- 3 2をボウルに入れて、熱いうちに潰す。
- 4 3に1のひじきを加えて混ぜ合わせ、丸く形成して里芋団子を作る。
- 5 鶏ひき肉と1のえのきを炒め、Aを入れて煮て、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- 6 器に、4を盛り付け5をかけて、万能ねぎと柚子皮をのせる。

豚汁・みそ汁・煮物用里芋(250g)  
(次回1月4回) 430円(税込)

レシピ提供:金沢市スノウさん  
「もっちりとろ〜り。寒い日にほっこります」

## 胃腸にやさしい メニュー

お正月明けは!

組合員から  
寄せられました

みんなの  
レシピ



## 白菜とツナの クリーム煮

15分 373kcal (1人分)

作り方

- 1 フライパンに水200ml(分量外)と白菜を入れ加熱。沸騰後、返して3分程蒸し焼きにする。
- 2 1をざるに上げ、塩(分量外)を振り、冷まして3〜4cmに切り水気を絞る。
- 3 しめじは石づきを取り除き手でほぐし、ニンジン半月切りにする。
- 4 フライパンに2・3・ツナ缶を汁ごと入れて塩を加え軽く炒める。
- 5 4に生クリーム・水を加え煮込む。
- 6 弱火にして、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

レシピ提供:  
白山市 たあちゃんママさん  
「冬の寒い日にあたたまる  
ツナのうまみたっぷりの  
ラクチンレシピです」



美味しいツナ  
(70g×4缶)  
(次回2月3回) 505円(税込)

材料/2〜3人前

白菜……………1/4株 しめじ……………1/2株  
ツナ缶……………1缶 ニンジン……………1/4本  
生クリーム……………200ml 水溶き片栗粉……………大さじ1  
水……………100ml 塩……………小さじ1/2

## すりおろしリンゴの ゼリー

材料/2人前

りんご……………1/2個  
粉ゼラチン……………2.5g  
砂糖……………大さじ1/2  
水……………150ml  
ミント(トッピング用)……………適量  
りんご(トッピング用)……………適量

20分 34kcal (1人分)  
※冷やす時間は除く

作り方

- 1 粉ゼラチンを水10ml(分量外)でふやかしておく。
- 2 りんごの皮をむき、すりおろす。
- 3 鍋に、2・水・砂糖を入れて沸騰させ、火を止める。
- 4 3に1を加えてよく混ぜ、粗熱を取り器に入れて冷やし固める。
- 5 お好みで、ミント・りんごをトッピングする。

津軽のふじりんご(900g)  
(次回1月4回) 603円(税込)

レシピ提供:機関紙企画検討委員会  
「風邪をひいたときにも食べやすいですよ」



## ヘルシー鶏

材料/2人前

鶏ムネ肉……………1枚  
塩麹……………大さじ1  
万能ねぎ(カット)……………適量  
ばん酢……………適量  
キャベツ……………適量

40分 281kcal (1人分)

作り方

- 1 鶏肉にフォークで穴をあけて、塩麹でもみ込み10分程おく。
- 2 蒸し器に大きめにちぎったキャベツを敷き1をのせ中火で15〜20分蒸す。
- 3 2を食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付け万能ねぎとばん酢をかける。

キャベツといっしょに  
食べると消化が  
よくなります

健康鶏ムネ肉(500g・2枚)  
(次回2月2回)じわもーる  
360円(税込)

レシピ提供:金沢市 チャコちゃんさん  
「私は一年中ですが、お正月太りした人にも  
おすすめです」