

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の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。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 「休日のレシピ」
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次元コードからも応募いただけます。



骨取りさばの味噌煮
(285g(固形量180g)・3袋)
(次回3月2回) 387円(税込)

レシピ提供: 金沢市 キルトさん
「簡単でおいしいですよ」

サバのカレーうどん

材料/2人前

骨取りさばの味噌煮	2切
カレー粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1
小麦粉	大さじ1
水	大さじ5
しょうゆ	大さじ3・1/2
みりん	大さじ2
だし汁	600ml
長ねぎ	1/2本
冷凍うどん	2玉

20分 453kcal (1人分)

作り方

- 1 長ねぎは5mm幅の斜めに切る。
- 2 Aをよく混ぜ合わせておく。
- 3 鍋にだし汁とBを入れ煮立て、骨取りさばの味噌煮を加える。
- 4 3に冷凍うどんと長ねぎを加え煮込み、2を加えて1~2分程煮込む。
- 5 仕上げに長ねぎ(分量外)をトッピングする。



国産大きなロールキャベツ
(360g・4個)
(次回2月4回) 581円(税込)

レシピ提供: 金沢市 津澤 素子さん
「ベーコンと一緒に煮込むとコクが出ておいしいですよ」

ロールキャベツの トマトスープ

材料/2人前

冷凍ロールキャベツ	4個
ベーコン	4枚
コンソメ	1個
水	1カップ
トマト缶	1/2缶
トマトケチャップ	大さじ2
ブロッコリー	小4房
ニンジン	2cm

20分 279kcal (1人分)

作り方

- 1 ニンジンは5mm幅にスライスしてハート型にくり抜き、ブロッコリーは湯通しする。
- 2 ロールキャベツにベーコンを巻きつけて楊枝で留める。
- 3 鍋にAを入れて煮立て、Bと2、ニンジンを加え10分程煮込む。
- 4 塩・こしょう(分量外)で味を調えてブロッコリーを加える。

みんなの ホットメニュー



レシピ提供: 機関紙企画検討委員会
「ホットプレートで好きな具材を
焼きながら、熱々をワイワイいただけます。
ソースはカレーやミートソースなど
いろいろ楽しめますよ」

ホットプレートで チーズフォンデュ

10分 311kcal (1人分)
(具材は含まれていません)

作り方

- 1 お好みの具材を一口大にカットし、ニンジン、ブロッコリー、エビなどはゆでておく。
- 2 シュレッドチーズと片栗粉を混ぜ合わせる。
- 3 にんにくを半分にカットして、フライパンにこすりつけて香りを移す。
- 4 弱火でフライパンを熱し、2と白ワインを入れてかき混ぜながら溶かす。
- 5 ココット皿に4を移し、ホットプレートの上に置き、周りに1を並べ焼く。4に具材をつけながらいただく。

材料/2~3人前

シュレッドチーズ	250g
片栗粉	小さじ2
白ワイン	70ml
にんにく	1片
[お好みの具材]	各適量

フランスパン、ウインナー、ブロッコリー、じゃがいも、ニンジン、エビ、赤・黄パプリカ、レッドキャベツ、ミニトマト



よつ葉シュレッドチーズ(250g)
(次回2月4回) 597円(税込)



国産豚みそステーキお徳用
(240g・8枚)
(次回3月1回) 592円(税込)

レシピ提供: 金沢市 中村 麗子さん
「豚みそステーキのみそがもったいないので、
何かに利用したいと思っていました。
いい味になりましたよ」

大根と 豚みそステーキ煮

材料/2人前

国産豚みそステーキ	4枚
大根	4cm
だし汁	300ml
卵	1個
大根葉	2本
A しょうゆ・酒・みりん	各大さじ1

40分 592kcal (1人分)
※冷凍時間は除く

作り方

- 1 大根の皮をむき、1cm程の輪切りにして、冷凍庫で一晩凍らせる。
- 2 大根葉は5cmにカットして下ゆでしておき、卵はゆで卵にする。
- 3 鍋にだし汁と1を入れて15分程ゆでて、Aと2を加える。
- 4 3に凍ったままの豚みそステーキをのせ、解けたみそを馴染ませる。
- 5 豚肉を一旦取り出し、10分程弱火で煮込む。
- 6 火を止め10分程置き、豚肉を戻し温める。
- 7 ゆで卵は半分に切り、皿に盛り付ける。