

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 「バラバラミンチを使った料理」
上記以外のもので、「おすすめレシピ」も募集します!

応募方法

- ①本誌裏表紙についている「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送りください。
- 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ホームページからも応募いただけます。

春のお祝いメニュー

組合員から寄せられました

みんなの
レシピ



あさりのクラムチャウダー

材料/4人前
あさり水煮缶……1缶 ベーコン……80g
じゃがいも……2個 ニンジン……1/2本
玉ねぎ……1個 セロリ……適量
牛乳……200ml 水……500ml
バター……10g 塩・こしょう……適量
クリームシチューの素……60g

30分 312kcal (1人分)

作り方

- ①ベーコン・じゃがいも・ニンジン・玉ねぎ・セロリを1cm角にカットする。
- ②鍋にバターを溶かし①を炒める。
- ③あさり缶を汁ごと入れて、水を加え、煮込む。
- ④シチューの素を加えてよく混ぜる。牛乳を加えてさらに煮込み、塩・こしょうで味を調える。

レシピ提供: 機関紙企画検討委員会
「シチューのルーを使って簡単クラムチャウダーに!」

コープ ベーコンスライス(80g×2)
(次回3月3回) 408円(税込)



炊飯器ケーキ

材料/1ホール(8人前)
卵……2個 バナナ……2本
砂糖……30g バター……20g
ホットケーキミックス……200g
プレーンヨーグルト……50g

10分 177kcal (1人分)
※調理時間(炊飯時間は含まれていません)

作り方

- ①ボウルにバナナを入れてつぶし、卵・ヨーグルトを加えてよく混ぜ合わせる。
- ②バターを500Wの電子レンジで30秒程加熱して溶かす。
- ③①に②・砂糖・ホットケーキミックスの順に混ぜ合わせる。
- ④炊飯器の内釜に③を流し入れ、炊飯スイッチを入れる。竹串を刺して生地が付いてこなければ粗熱を取り、生地を取り出す。生地が付いてくる場合はもう一度炊飯スイッチを入れ、様子を見ながら加熱する。
※炊飯器の種類によって加熱時間が異なります。

レシピ提供: 能登町 きのこさん
「アレンジで、チーズ、ウインナー、ピーマン、きのこ、玉ねぎ、さつまいもなどを入れると「ケーキサレ」にもなります」

コープ ホットケーキミックス
(200g×4袋)
(次回4月3回) 268円(税込)

お好みでバナナと生クリームをトッピング



手まり寿司

30分 447kcal (1人分)

作り方

- ①ラップに寿司ネタを置き、その上に酢飯をのせ丸く包む。
- ②酢飯をラップで丸く整え、解凍したむきえび、いくら、きゅうりやラディッシュなどを飾り付ける。
※ピンクの酢飯は桜でんぶを酢飯に加えて作る。
※薄焼き玉子を作ってリボン風に。

レシピ提供: 機関紙企画検討委員会
「カラフルでかわいく春の食卓を彩ります」

材料/2人前
酢飯……400g 桜でんぶ……適量
お好みのお刺身……適量 卵……1/2個
ブリッとむきえび……2個 きゅうり……適量
ラディッシュ……1個 菜味……適量
大葉……1枚



コープ そのまま食べられる
ブリッとむきえび(120g)
(次回3月4回) 410円(税込)



春の山菜の和え物

材料/2人前
山菜ミックス……20g ふきの水煮……30g
菜の花……100g ニンジン……1/8本
塩昆布……適量

15分 26kcal (1人分)

作り方

- ①山菜ミックス・ふきの水煮はさっとゆでる。
- ②ニンジンは細切り、菜の花は2~3cmにカットしてゆでる。
- ③①・②・塩昆布を加え、和える。

レシピ提供: 加賀市 橋口 由紀子さん
「塩昆布と山菜がマッチします」

国産ふき水煮(200g)
(次回4月1回) 300円(税込)