

みんなのレシピ大募集

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 「そうめんを使ったレシピ」
上記以外のも、「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。



おべんとうにも使えるレシピ

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ



けちゃっぷをつけて食べても Good!

鮭のじゃがもち

材料/2~3人分

鮭フレーク……60g 「マヨネーズ……大さじ3
じゃがいも……2個 A塩・こしょう……適量
玉ねぎ……40g 「片栗粉……大さじ4
油……大さじ1

30分 228kcal (1人分)

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、500Wの電子レンジで約2分加熱する。
- 2 じゃがいもは皮をむき一口大にカットして、同様に500Wの電子レンジで5分加熱する。
- 3 2をマッシュして、1・鮭フレーク・Aを加え、混ぜ合わせて好きな形に形成していく。
- 4 熱したフライパンに油をひき、こんがり両面を焼く。

GOOD 焼きほぐし鮭フレーク (100g)×2
〈次回4月3回〉613円(税込)

レシピ提供:金沢市 スノウさん
「鮭とじゃがいもの相性バッチリでお弁当にもおつまみにもおすすめです」



アボカドとエビとブロッコリーのサラダ

材料/2人分

アボカド……1個 マヨネーズ……適量
エビ……8尾 ゆで卵……1個
ブロッコリー……1房 ブラックペッパー……適量
ツナ……1缶

20分 368kcal (1人分)

作り方

- 1 ゆで卵は一口大、アボカドは1cm角にカットする。
- 2 小房に分けたブロッコリーとエビをそれぞれゆでる。
- 3 ボウルに1・2・ツナ・マヨネーズ・ブラックペッパーを入れて、混ぜ合わせる。

アボカド(プレミアムリッチ) (150g・大玉1個)
〈次回4月3回〉171円(税込)

レシピ提供:小松市 TYさん
「簡単だけど、食卓でもお弁当でも彩り豊かになり豪華に見えます!」



レシピ提供:能美市 中村 恵美子さん
「梅の酸味と大葉でさっぱり食べられます」

梅肉と青じそのロールカツ

30分 513kcal (1人分)

作り方

- 1 豚肉を広げて梅肉を薄くぬり、その上に大葉をのせて手前から巻く。
- 2 Aをよく混ぜ合わせたもの(バター液)を作る。
- 3 1をバター液・パン粉の順につけて180℃の油(分量外)で揚げる。

材料/2人分

豚薄切り肉……6枚 「小麦粉……大さじ4
大葉(青じそ)……6枚 A水……大さじ2
梅肉……適量 「卵……1個
パン粉……適量

国産豚バラうす切り
便利パック(230g)
〈次回4月4回〉570円(税込)



なんちゃってスパニッシュオムレツ

材料/2人分

「ミックスベジタブル……適量
Aマヨネーズ……大さじ3
卵……3個
オリーブ油……適量

20分 405kcal (1人分)

作り方

- 1 ボウルにAを入れて、混ぜ合わせる。
- 2 熱したフライパンにオリーブ油をひき、両面焼く。



北海道産ミックスベジタブル (いんげん入り)(200g)
〈次回4月4回〉203円(税込)

レシピ提供:白山市 ちびははさん
「もう一品欲しいときに、優しい味わいで子どもたちもお気に入り」