

## 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。

**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** 「火を使わないレシピ」  
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次元コードからもご応募いただけます。



COOP こくと旨味の熟成キムチ(400g)  
(次回5月5回) 300円(税込)

レシピ提供: 羽咋市 ともやんさん  
「変わったお好み焼き風でおいしですよ」

## 牛肉とネギとキムチの餅入り重ね焼き

材料/2人分

切り餅……………2個 ネギ……………1/2本  
牛肉……………100g とろけるチーズ…20g  
キムチ……………45g 焼肉のタレ…大さじ2

30分 288kcal (1人分)

### 作り方

- ①牛肉を焼肉のタレで15分程漬け込む。
- ②フライパンにオリーブオイル(分量外)を熱し、刻んだネギの半量を軽く炒め①を加える。
- ③②に餅をのせ、その上にキムチ、残りのネギをのせて中火で焼く。
- ④さらに、とろけるチーズをのせて水大さじ2(分量外)を加えて蒸し焼きにする。



COOP 国産大豆のべんりな絹豆腐(300g・2個)  
(次回5月3回) 138円(税込)

レシピ提供: 野々市市 R・Dさん  
「豆腐を入れるとふんわりしっとり焼けます。残った豆腐の消費レシピです」

## お豆腐・パンケーキ

材料/2人分

絹豆腐……………150g  
「ホットケーキミックス」……………150g  
A牛乳……………50ml  
卵……………1個  
お好みのフルーツ……………適量  
シロップ……………適量

15分 375kcal (1人分)

### 作り方

- ①ボウルに絹豆腐を入れてなめらかになるまで混ぜる。
- ②①にAを加えて混ぜ合わせ、焼く。
- ③お好みのフルーツやシロップなどでトッピング。



## ママもにっこり親子で楽しむ♪ 簡単休日レシピ

組合員から寄せられました

みんなのレシピ

レシピ提供: 野々市市 H・Kさん  
「ボリュームたっぷり!大満足!」



## 鶏だんご入りトマトパスタ

30分 619kcal (1人分)

### 作り方

- ①玉ねぎ・ニンジン・黄パプリカはみじん切りにする。
- ②スナップエンドウはスジを取り、ゆでる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、①をしんなりするまで炒める。
- ④③にみつせ鶏肉だんご、トマト水煮缶、水、コンソメ、塩・こしょうを入れて煮詰める。
- ⑤パスタをゆでて、④とからめ器に盛り、②を添えてパセリを散らす。

材料/2人分

みつせ鶏肉だんご……………160g  
トマト水煮缶……………1缶  
オリーブオイル…大さじ1/2 水……………500ml  
玉ねぎ……………1個 ニンジン……………1/2本  
黄パプリカ……………1/2個 コンソメ……………1個  
スナップエンドウ…4本 塩・こしょう…適量  
お好みのパスタ…160g パセリ……………適量



みつせ鶏肉だんご  
バラ凍結(450g)  
(次回5月5回) 538円(税込)



豚ばらつぶれ角煮(145g)×2  
(次回5月5回) 538円(税込)

レシピ提供: 中能登町 池本 衣代さん  
「家族みんなが大喜びしてくれ、私もラクできて大喜び!」

## のっけりだけ! 角煮丼

材料/2人分

豚ばらつぶれ角煮……………1袋  
チンゲン菜……………2束  
温泉卵……………2個  
ご飯……………適量

10分 469kcal (1人分)

### 作り方

- ①チンゲン菜をゆでて食べやすい大きさにカットする。
- ②豚ばらつぶれ角煮を温める。
- ③丼にご飯を盛り、①と②と温泉卵をのせる。