

みんなのレシピ大募集

お好きなコープ商品を使ったレシピを教えてください。採用された方には500ポイントを進呈！レシピは一部変更することがございます。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 ●商品またはレシピについてのコメント

応募方法 本誌裏表紙の「お便り記入欄」に記入し、宅配担当者または店舗までお渡しください。

募集テーマ 「カルシウムたっぷりレシピ」
上記以外いつもの、「おすすめのレシピ」も募集します！

ホームページからは



クックパッドに
「コボ丸キッチン」登場

「みんなのレシピ」がクックパッド内にある「コボ丸キッチン」に掲載されています。過去のレシピも季節にあわせて少しずつ紹介していきます。



パラパラミンチを使ったレシピ

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ



きざみ揚げでサクサクボール揚げ

材料/2~3人分
ミンチ(豚)・・・150g 卵・・・1個
玉ねぎ・・・1/4個 砂糖・・・小さじ1
しいたけ・・・2個 しょうゆ・・・大さじ1
大葉・・・5枚 片栗粉・・・大さじ1
ふわっときざみ揚げ・・・100g

30分 393kcal (1人分)

作り方

- 1 玉ねぎ・しいたけ・大葉はみじん切りにする。
- 2 ポウルにミンチ・①・Aを入れてよく練り混ぜる。
- 3 ②を丸く成形して、冷凍のままのふわっときざみ揚げを表面全体につけて揚げる。
※おにぎりを握るようにきざみ揚げをミンチにくっつける。



辛いママー豆腐

20分 391kcal (1人分)

レシピ提供: 金沢市 クルちゃんさん
「子どももOK! 大人はラー油で辛みをプラス」

作り方

- 1 長ねぎ・しょうがはみじん切りにする。
- 2 豆腐はさいの目に切る。
- 3 フライパンにごま油を熱し、①を入れて香りが立ったら、ミンチを炒める。
- 4 ③にAと水200ml(分量外)を入れて、煮立ったら②を加え、さらに水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 器に盛り、お好みでラー油・青ねぎ(小口切り)をかける。

材料/2人分

合挽ミンチ・・・200g かつお・あじの佃煮・・・1丁
長ねぎ・・・1/2本 水溶き片栗粉・・・大さじ1・1/2
しょうが・・・1/2片 「赤みそ・・・大さじ2
ごま油・・・適量 A しょうゆ・・・大さじ1
青ねぎ・・・適量 酒・・・大さじ1
ラー油・・・適量



国産合挽ミンチ
(パラ凍結)(450g)
(次回6月4回) 626円(税込)



ミンチをプラスで肉感アップ! 豚ニラチヂミ

材料/2人分
ミンチ(豚)・・・100g 小麦粉・・・100g
豚薄切り肉・・・80g 片栗粉・・・50g
ニラ・・・1/2束 A 鶏ガラスープの素・・・大さじ1
白菜キムチ・・・50g 水・・・100ml
ごま油・・・適量 卵・・・1個

25分 591kcal (1人分)

作り方

- 1 ニラ・白菜キムチは食べやすい大きさに切る。
- 2 ポウルにAを入れてよく混ぜ、生地を作る。
- 3 ②にミンチ・①を加えて混ぜ合わせる。
- 4 熱したフライパンにごま油をひき、③を流す。
- 5 ④に豚肉をのせ両面を焼く。



常備食材でできる ごぼうとひき肉のたきこみごはん

材料/4合分

国産乾燥ごぼう・・・40g
合挽ミンチ・・・150g 油・・・適量
しめじ・・・1パック 「しょうゆ・・・大さじ4
ニンジン・・・1/4本 A みりん・・・大さじ3
米・・・4合 「砂糖・・・大さじ1
しいたけ・・・2個

※国産乾燥ごぼうはお湯で戻し、米はといでザルに上げておく。

20分 713kcal (1人分)

※調理時間(炊飯時間は含まれていません)

作り方

- 1 しいたけは薄くスライスし、しめじは石づきを取り除き、手でほぐす。ニンジンは細切りにする。
- 2 フライパンを熱し油をひき、ミンチ・戻した国産乾燥ごぼう・①を入れて炒め、Aを加え味をつける。
- 3 炊飯器に米・②を入れて分量通りの水を加え、炊き上げる。



国産乾燥ごぼう(150g)
(次回7月1回) 1,058円(税込)

レシピ提供: 金沢市 あっちゃんさん
「常備したミンチと乾燥ごぼうでいつでも簡単豪華なたきこみごはんが作れます。乾燥ごぼうは、みそ汁やおかずにも便利。ストックは欠かせません」