

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 「かぼちゃを使ったレシピ」
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。



いろいろ たうめんを使ったレシピ

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ



さっぱりそうめんをボリュームUP!

揚げナスと 薬味てんこもり

材料/2人分
A そうめんつゆ(ストレート) … 200ml 水 … 200ml
ナス …………… 1本 大葉 …………… 4枚
オクラ …………… 2本 そうめん …………… 2束
しょうが …………… 1片 ミニトマト …………… 4個
みょうが …………… 2個 油 …………… 適量

20分 249kcal (1人分)

※調理時間(漬け時間は含まれていません)

作り方

- しょうがはすりおろし、みょうが・大葉は千切りにする。
- 容器にA・①を入れて混ぜ合わせる。
- ナスは乱切り、オクラは半分にカットして油で素揚げにし、②に入れて2時間程漬ける。
- そうめんを表示通りにゆでて器に盛る。
- ④に③をのせ、ミニトマトを飾る。そうめんつゆ(分量外)をかけていただく。

コープ そうめんつゆストレート
(300ml×3本)
(次回7月4回) 322円(税込)

レシピ提供: 金沢市 おサルさん
「冷やして食べるのがおすすめです」



いなりそうめん

20分 278kcal (1人分)

※カロリーは具材によって変わります

レシピ提供: 野々市市 りゃんこさん
「あまったそうめんを利用して少し変わった食べ方を!」

作り方

- そうめんを表示通りにゆでておく。
- 味付いなりあげに①を入れて好みの具材を飾り、そうめんつゆをかけていただく。



コープ 味付いなりあげ(関西風)
(142g・10枚)×2袋
(次回7月3回) 322円(税込)

材料/2人分
味付いなりあげ … 5枚 そうめんつゆ … 適量
そうめん …………… 2束 お好みの具材 … 適量



ツナとマヨネーズでうま味をプラス そうめんとゴーヤの チャンプルー

材料/2人分
そうめん …………… 2束
ゴーヤ …………… 1/2本
ツナ缶 …………… 1缶
パプリカ(黄) …………… 1/2個
油 …………… 大さじ1
そうめんつゆ(ストレート) …………… 大さじ2
A …………… 大さじ2
こしょう …………… 適量
マヨネーズ …………… 大さじ2

25分 456kcal (1人分)

※調理時間(置き時間は含まれていません)

作り方

- そうめんを表示通りにゆでておく。
- ゴーヤは薄切りにして塩(分量外)を振り、1時間程置いてよく水洗いする。
- パプリカは薄切りにする。
- 熱したフライパンに油をひき、②・③を炒める。
- ④に①・ツナ缶・Aを加えて軽く炒め、混ぜ合わせる。

小豆島手延そうめん
(50g×6束)
(次回7月3回) 289円(税込)

レシピ提供: 加賀市 ワコちゃんさん
「残ったそうめんは炒めものにもアレンジできますよ!」



そうめんサラダ

材料/2人分
ツナ …………… 50g
そうめん …………… 2束
アボカド …………… 1個
レッドオニオン …………… 1/4個
ミニトマト …………… 2個
かいわれ大根 …………… 適量
スイートコーン …………… 適量
マヨネーズ …………… 大さじ4
練りわさび …………… 小さじ1
A そうめんつゆ(ストレート) …………… 大さじ3

20分 632kcal (1人分)

作り方

- そうめんを表示通りにゆでておく。
- アボカドは種と皮を取り、スライスする。
- ミニトマトは4等分、レッドオニオンは薄くスライスして、かいわれ大根は根を切り落とす。
- Aを混ぜ合わせる。
- ボウルに①・②・③・ツナ・スイートコーン・④を入れて混ぜ合わせる。



液切りしないで作る
ツナフレーク(50g×8袋)
(次回7月4回) 1,058円(税込)

レシピ提供: 金沢市 M・Nさん
「タンパク質たっぷり、これだけでも栄養たっぷりの主食に!」