

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 「迎春商品を使ったレシピ」
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。



火を使わないレシピ

組合員から寄せられました

みんなの
レシピ



しょうゆをかけて

美力UP↑↑サラダ

材料/2人分

●北海道産大豆ドライパック……………60g
ミックスビーンズ……………55g
ハム……………2枚 A マヨネーズ…大さじ1
きゅうり …… 1/2本 B 塩・こしょう…適量

15分 174kcal (1人分)

作り方

- 1 ハムはさいの目に切り、きゅうりは薄く輪切りにして、塩(分量外)をふっておく。
- 2 ボウルに大豆の半量を入れてつぶす。
- 3 2に、残りの大豆・ミックスビーンズ・ハム・水気を絞ったきゅうり・Aを入れて混ぜ合わせる。



●北海道産大豆ドライパック (140g×3缶)
(次回8月4回) 430円(税込)

レシピ提供: 加賀市 あいかママさん
「大豆の栄養がギュッと詰まったので大豆でインフラボンをたっぷりって美力UP↑↑」

アボカド&サーモンたたき丼

10分 525kcal (1人分)

レシピ提供: 野々市市 H・Kさん
「いつもは孫たちの大好きなサーモンをのせていますが、ちょっと手を抜きたいときに、イクラを少しのせると豪華です」

作り方

- 1 アボカドは皮をむいて種を取り、一口大に切って電子レンジで約50秒加熱する。
- 2 丼にご飯を盛り、サーモンたたき身井の具・1の順にのせて、Aをトッピングする。



●サーモンたたき身井の具 (45g×2、たれ10g×2)
(次回8月3回) 324円(税込)

材料/2人分

●サーモンたたき身井の具……………90g(2袋) A 卵黄……………2個
アボカド…1個 ご飯…丼2杯分 B 白ごま……………適量
刻み海苔……………適量

イタリアンパセリと
トマトを添えて♪

4種のベリーミックス アイスシェイク

材料/2人分

●4種のベリーミックス……………50g
ストロベリーアイス……………200ml
牛乳……………200ml

10分 296kcal (1人分)

作り方

- 1 材料全てをミキサーに入れて軽く混ぜる。
- 2 お好みのフルーツをトッピングする。



●ニュージーランド
アイスクリーム(ストロベリー)
(850ml)
(次回8月3回) 430円(税込)

レシピ提供: 津幡町 ひびりさん
「わが家は全員アイスが大好きなので、常に冷凍庫に入っています」



炊飯器で 簡単オムレツ

材料/2人分

●ポークウィンナー……………100g
ミックスベジタブル……………200g A 卵……………4個
牛乳……………大さじ4
塩・こしょう……………適量

15分 421kcal (1人分)

※調理時間(炊飯時間は含まれていません)
炊飯器の種類によって加熱時間が異なります。

作り方

- 1 ポークウィンナーは斜めに切る。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ、卵液を作る。
- 3 2に1・ミックスベジタブルを加えて混ぜ合わせ、炊飯器に流し込みスイッチを押す。



北海道産
ミックスベジタブル
(いんげん入り)(200g)
(次回8月3回) 214円(税込)

レシピ提供: 能美市 ヨッシーさん
「パーティーや誕生日に作ると喜ばれます!」