

みんなのレシピ大募集

お好きなコブ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 ●使用するコブ商品
●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 「クリスマスの料理」

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。



健康応援！レシピ

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ



糖質offヨーグルト

材料／2人分

CO-OP プレーンヨーグルトビフィズス …… 100g
きな粉 …… 大さじ1
A おからパウダー …… 大さじ3
冷凍マンゴー …… 適量
ミント(トッピング用) …… 適量

5分 75kcal (1人分)

作り方

- 1 ヨーグルトを器に盛り、Aをトッピングする。
- 2 お好みで、ミントをトッピングする。

レシピ提供：かほく市 みかりんごさん
「砂糖なしでもマンゴーが甘いので、
糖質制限中でも満足でき、毎日食べています」

CO-OP プレーンヨーグルト
ビフィズス(400g)
〈次回9月3回〉149円(税込)

さんまの香味焼き

材料／2人分

北海道産さんま …… 2尾 米粉 …… 適量
オリーブオイル …… 大さじ2 大葉 …… 3枚
大根おろし …… 大さじ5 しょうが …… 1/2片
青じそドレッシング …… 適量

※さんまは解凍しておく。

30分 317kcal (1人分)

作り方

- 1 大葉・しょうがを千切りにする。
- 2 青じそドレッシング・大根おろし・1を混ぜ合わせる。
- 3 さんまを3等分に切り、米粉をまぶす。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、3の両面を焼く。
- 5 4をお皿に盛り付け、2をかける。

レシピ提供：野々市市 谷川 舞さん
「米粉を使用するのでカロリーダウン！
油の吸収率が下がり、さっぱりいただけます」

北海道産さんま(内臓処理済)
(450g・5尾)
〈次回9月3回〉495円(税込)



8種のヘルシーサラダ

材料／4人分

CO-OP ミックスベジタブル …… 65g
CO-OP 北海道産大豆ドライパック …… 60g
ちくわ …… 2本 マヨネーズ …… 大さじ3
ミニトマト …… 2個 塩・こしょう …… 適量
水菜 …… 1束 A オリーブオイル …… 大さじ1
生おから …… 100g

※ミックスベジタブルは解凍しておく。

15分 230kcal (1人分)

作り方

- 1 ちくわ・ミニトマト・水菜を食べやすい大きさに切る。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 ミックスベジタブルを500Wの電子レンジで約1分加熱する。
- 4 ボウルに生おから・大豆ドライパック・1・2・3を入れて混ぜ合わせる。

レシピ提供：金沢市 みねちゃんさん
「一皿でいろいろな栄養が取れ、
おなかがいっぱいになるので、
ご飯を食べるのを忘れてしまうくらい」

CO-OP 北海道産大豆ドライパック
《パウチ》(60g×5袋)
〈次回10月1回〉516円(税込)