

みんなのレシピ大募集

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 「あったかレシピ」
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。



Happy Halloween

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ



野菜そのまま手間いらず 蒸し野菜 チーズのせ

材料/2人分

- なす……………1本 とろけるチーズ……………20g
かぼちゃ……………300g 塩・こしょう……………適量
ピーマン……………1個 オリーブオイル……………大さじ1
赤パプリカ……………1/4個

15分 183kcal (1人分)

作り方

- 1 なす・かぼちゃ・ピーマン・赤パプリカを1cmの厚さに切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、1を入れて塩・こしょうをする。
- 3 蒸し焼きにして、チーズをのせる。



とろけるスライスチーズ
(126g・7枚)
(次回10月3回) 189円(税抜)

レシピ提供:羽咋市 井上 たき子さん



ピーナッツバターで香ばしい かぼちゃサラダ

材料/2人分

- | | | |
|---------------------------|---|---------------------|
| ひとくちサイズ
栗かぼちゃ……………155g | A | ピーナッツバター……………大さじ1 |
| れんこん……………20g | | しょうゆ……………大さじ1 |
| レーズン……………10g | | レモン汁……………小さじ1 |
| プロセスチーズ……………2個 | | にんにく(チューブ)……………小さじ1 |
| | | |

15分 175kcal (1人分)

作り方

- 1 かぼちゃは500Wの電子レンジで3分加熱し、大きめのボウルに入れてつぶす。
- 2 れんこんは薄切りにして水にさらす。
- 3 Aを混ぜ合わせる。
- 4 2の水気を切り、フライパンで揚げ焼きにする。
- 5 1にレーズン・さいの目に切ったプロセスチーズ・4を入れ、3を加えて和える。



北海道のひとくちサイズ
栗かぼちゃ(360g)
(次回11月4回) 278円(税抜)

レシピ提供:かほく市 みゆきパンダさん



かぼちゃと ひき肉の ドライカレー風

30分 805kcal (1人分)

レシピ提供:能美市 中村 恵美子さん

作り方

- 1 にんにく・しょうが・玉ねぎはみじん切りにして、かぼちゃは2cm角、にんじんは1cm角に切る。
- 2 熱した鍋にバターを溶かし、にんにく・しょうがを炒め、香りが立ったら玉ねぎ・にんじんを炒める。
- 3 2にひき肉・かぼちゃを加えて炒め合わせる。
- 4 水を加えて蓋をして、弱めの中火で約10分煮込み、カレールーを加えて溶かす。
- 5 温かいご飯にカレー粉を加えて混ぜ合わせる。
- 6 4と5をお皿に盛り付ける。



こだわりの国産牛豚
合挽きミンチ(280g)
(次回10月5回)ゆとりぎ+
698円(税抜)

材料/2人分

- | | |
|---------------|---------------|
| 合挽き肉……………185g | 水……………200ml |
| かぼちゃ……………230g | カレールー……………2片 |
| 玉ねぎ……………1/2個 | にんにく……………1/2片 |
| にんじん……………1本 | しょうが……………1/2片 |
| バター……………大さじ2 | ご飯……………茶碗2杯分 |
| | カレー粉……………小さじ1 |



おうちで簡単!本格派 かぼちゃスープ

材料/4人分

- | | | |
|---------------|---|---------------|
| かぼちゃ……………350g | A | バター……………35g |
| 玉ねぎ……………1個 | | 小麦粉……………30g |
| 牛乳……………400ml | B | コンソメ……………小さじ1 |
| | | 塩・こしょう……………適量 |
| | | 水……………200ml |

20分 222kcal (1人分)

作り方

- 1 耐熱容器にAを入れてラップをかけずに、600Wの電子レンジで1分加熱する。
- 2 1に牛乳を少しずつ加えてダマにならないように混ぜ、ホワイトソースを作る。
- 3 かぼちゃは皮をむいて、小さめに切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- 4 鍋にB・3を入れ、柔らかくなるまで煮てハンドミキサーで攪拌する。
- 5 4に2を加える。



コープ牛乳(新)
(1ℓ)
(毎週企画) 217円(税抜)

レシピ提供:能美市 マーガレットさん