

## 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

「乾物・缶詰を使ったレシピ」  
上記以外のも、「おすすめレシピ」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。



## コープおすすめ

# 迎春早割商品を使った アイデアレシピ

組合員から  
寄せられました

みんなの  
レシピ



## お弁当にも使えて ササッと作れる 巻き巻き水菜の ゴマドレ

材料/2人分  
水菜……………2株  
和豚もちぶたしゃぶしゃぶ用……………10枚  
●●● 深煎り胡麻ドレッシング……………適量

20分 173kcal (1人分)

### 作り方

- 水菜を10cmに切る。
- 豚肉を1枚ずつ広げ、1の水菜をひとつまみおせて巻く(残りも同様に作る)。
- フライパンで2を転がしながら焼く。
- 器に盛り付けて、胡麻ドレッシングをかける。

和豚もちぶたしゃぶしゃぶセット  
(450g)  
(迎春早割3回・4回) 880円(税抜)

レシピ提供:金沢市 ケ・セラ・セラさん



## りんごそのままできちゃう! お手軽アップルパイ

30分 1594kcal (1枚分)

レシピ提供:かほく市 高井 美紀子さん

### 作り方

- パイシートを薄くのばしてフォークで穴をあける。
- りんごを薄くスライスして、レモン汁をかけておく。
- 1に2のをせ、グラニュー糖をかけてオーブンで18分焼く。
- お好みでミントをトッピングする。

### 材料/パイシート1枚分

冷凍パイシート…1枚 りんご……………1/2個  
レモン汁…小さじ1/2 グラニュー糖…10g  
ミント(トッピング用)……………適量

[下準備]・オーブンは200℃に予熱しておく。  
・冷凍パイシートは半解凍しておく。

●●● 信州の糖度選別  
サンふじりんご(3kg箱・8~12玉)  
(迎春早割3回・4回) 1,600円(税抜)



## 加賀れんこんで もっちり感たっぷり 簡単はす蒸し

材料/4人分  
れんこん …… 200g 「卵白 …… 1/2個分  
うなぎ(切り身)…適量 A 塩 …… 小さじ1/2  
B 片栗粉 …… 大さじ1  
だし…………… 120ml

20分 103kcal (1人分)

### 作り方

- れんこんをすりおろし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ラップの上に1とうなぎをのせて巾着にし、600Wの電子レンジで2分半加熱する。
- Bをよく混ぜ合わせ、600Wの電子レンジで1分加熱する。
- 器に盛り付け、2に3をかける。

●●● 不揃い加賀れんこん  
(450g)  
(迎春早割3回・4回) 380円(税抜)

レシピ提供:金沢市 まさまさん  
「うなぎを使うとおいしいですが、  
冷凍えびでもOK」



## 根菜ゴロゴロ、 モチッカリッ!の食感 里いもサラダ

材料/2人分  
里いも …… 250g ベーコン……………20g  
れんこん …… 50g ●●● 野菜たっぷり  
ねぎ …… 1/2本 和風ドレッシング…適量  
赤パプリカ…1/8個 お好みの野菜 … 適量  
黄パプリカ…1/8個

30分 212kcal (1人分)

### 作り方

- 里いもは皮付きのままよく洗って4等分、れんこんは薄くスライスし、湯揚げする。
- 赤パプリカ・黄パプリカを食べやすい大きさに切る。
- ねぎを白髪ねぎにする。
- ベーコンを一口大に切り、フライパンでカリカリになるまで焼く。
- 器にお好みの野菜を敷いて1・2・3・4を盛り付け、和風ドレッシングをかける。

鎌倉ハムの無塩せきベーコン  
(ブロック)(385g)  
(迎春早割3回・4回) 1,580円(税抜)

レシピ提供:野々市市 H・Kさん