

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 「乾物・缶詰を使ったレシピ」
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。

クリスマス Mery Christmas

組合員から
寄せられました

みんなの レシピ

チキントマトライス

20分 569kcal (1人分)

- 材料/1人分
- コープ ミートドリアソース 1袋
 - 鶏肉 90g
 - 玉ねぎ 1/4個
 - ご飯 茶碗1杯分
 - ブロッコリー 30g
 - パセリ 少々
 - スライスチーズ 1/2枚

- 作り方
- 鶏肉、玉ねぎを食べやすい大きさに切って、フライパンで炒める。
 - 1にミートドリアソースを絡める。
 - 2を器に盛り付け、その上に星型にしたご飯をのせる。
 - 温かいうちにチーズをのせ、ご飯にパセリを散らし、ゆでたブロッコリーを飾る。



コープ ミートドリアソース (130g)
(次回1月2回) 100円(税抜)

レシピ提供: 金沢市 豊岡 幸子さん
「子どもがトマト味が大好きです」



鶏もも肉の ジューシー焼き

30分 730kcal (1人分)

- 材料/2人分
- 骨付鶏もも肉 2本
 - 塩・こしょう 適量
 - ベビーリーフ 1パック
 - ミニトマト 5個
 - すりおろしにんにく 4g
 - すりおろし生姜 10g
 - みりん・しょうゆ・酒・小麦粉・片栗粉・マヨネーズ 各大さじ1

- 作り方
- 鶏肉に塩・こしょうをする。
 - ボウルにAを混ぜ合わせる。
 - フライパンに油(分量外)を多めに引いて、1を入れる。
 - 2のタレを絡めながら中火で表面はカリッと、裏返して今度はじっくり焼く。
 - 器にベビーリーフ、ミニトマトを敷いて、4を盛り付ける。



産直 マルイ元気鶏 骨付もも肉(540g・2本)
(次回12月3回) 880円(税抜)

レシピ提供: かほく市 キーさん
「やわらかジューシーです。焼いた後のフライパンもきれい!」

トライフルケーキ

15分 741kcal (1人分)

- 材料/2人分
- ホイップクリーム 250ml
 - スポンジ(2cm角) 14個
 - いちご 15個
 - バナナ 1本
 - キウイ 1個
 - ブルーベリー 15個

- 作り方
- フルーツを角切りにする(いちごは2個残しておく)。
 - 器に1とホイップクリームとスポンジをランダムに入れる。
 - 残りのいちごとホイップクリームでサンタを作り、飾る。



デコレーションスポンジ台 プレーン(6号・2枚スライス)
(次回12月3回) 498円(税抜)

レシピ提供: 機関紙企画検討委員会
「トライフルとは「余りもの」という意味。重ねるだけで簡単にクリスマス気分!」



クルトンをのせて♪

産直 小松菜(200g)
(毎週企画) 131円(税抜)

レシピ提供: 機関紙企画検討委員会
「小松菜の緑でクリスマスイメージ。栄養たっぷり嬉しいメニュー!」

小松菜のポタージュ

30分 121kcal (1人分)

- 材料/4人分
- 小松菜 1束
 - 玉ねぎ 1/2個
 - じゃがいも 1個
 - 牛乳 300ml
 - 水 200ml
 - バター 10g
 - 塩 適量
 - コンソメスープの素(キューブ) 2個

- 作り方
- 小松菜をゆでた後、水をよく切って5cm幅に切る。
 - 玉ねぎ、じゃがいもはくし切りにして、1と一緒にバターで炒める。
 - 2に水とコンソメを入れて、じゃがいもがやわらかくなるまで弱火で煮る。
 - ミキサーに3の具と少量の汁を入れ、攪拌する。
 - 鍋に4を入れ、牛乳を加えて温める。沸騰はさせず、塩で味を調える。