

## 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。採用されたレシピの著作権はコープいしかわに帰属します。

**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送りください。

募集テーマ

「休日のレシピ」

上記以外のも、「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

「コポ丸キッチン」登場



「みんなのレシピ」がクックパッド内にある「コポ丸キッチン」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。



パセリを散らして♪



料理用スティックベーコン(190g)  
〈次回2月3回〉338円(税抜)

レシピ提供:金沢市 みりんさん  
「ベーコンの旨みがベストマッチで野菜もたくさん取れてハマっています♡」

## 具だくさん野菜スープ

15分 327kcal (1人分)

材料/3人分

料理用スティックベーコン 200g  
にんじん 1/2本  
玉ねぎ 1/2個  
キャベツ 1/4個  
しめじ 1/2株  
小松菜 1本  
じゃがいも 小1個  
水 600ml  
コンソメ 2個

作り方

- 1 しめじは石づきを取り除き、手でほぐす。ベーコン、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、皮をむいたじゃがいもを1cm角に切る。
- 2 鍋にAと1を入れて火にかけ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- 3 2に2cm程に切った小松菜を入れ、サッと火を通す。



そのままおいしい太ちくわ(150g・3本)  
〈次回2月4回〉158円(税抜)

レシピ提供:穴水町 レンコンさん  
「豆板醤・ホタテスープ・味噌が重なり合って絶妙な味に」

## 白菜と太ちくわのあったかお鍋

20分 218kcal (1人分)

材料/4人分

そのままおいしい太ちくわ 1袋  
白菜 1/4個  
白ねぎ 1/2本  
しめじ 80g  
えのき 50g  
しいたけ 2個  
豚こま切れ肉 100g  
丸餅 2個  
にんじん(飾り切り) 10g  
春菊 2束  
焼き豆腐 半丁  
水 900ml  
みりん風調味料 大さじ1・1/2  
豆板醤 小さじ1/2  
ホタテスープの素 大さじ2  
昆布(10cm角) 1枚  
味噌 小さじ1・1/2

作り方

- 1 鍋にAを入れて火にかけて沸騰させ、火を止める。
- 2 白菜はざく切り、白ねぎはななめ切り、太ちくわは半分切る。春菊、焼き豆腐は食べやすい大きさに切り、きのこ類は石づきを取り除き、小房に分けておく。
- 3 1に2、にんじん、豚肉、丸餅を入れて、具材に火を通す。



あったかメニュー

ホカホカ

組合員から寄せられました

みんなのレシピ

レシピ提供:  
金沢市 さくらぶんちょうさん  
「見た目は地味だけどさっぱりといくらでも食べられます」

## れんこん団子のさっぱり鍋

30分 351kcal (1人分)

材料/4人分

加賀れんこん 300g  
焼き豆腐 半丁  
豚ひき肉 300g  
春雨(下ゆでしておく) 1袋  
白菜 1/4個  
白ねぎ 1/2本  
塩・こしょう 適量  
A しょうが(すりおろし) 10g  
片栗粉 大さじ1  
しめじ 70g  
えのき 50g  
しいたけ 2個  
にんじん(飾り切り) 10g  
春菊 2束  
水 900ml  
B 昆布(10cm角) 1枚  
チキンコンソメ 3個

作り方

- 1 きれいに洗った加賀れんこんを皮付きのまますりおろし、大きめのボウルに入れる。
- 2 1に豚ひき肉、Aを加えよくこねて団子にする。
- 3 鍋にBを入れ、沸騰したら火を弱めて2を入れる。
- 4 白菜はざく切り、白ねぎはななめ切り、春菊、焼き豆腐は食べやすい大きさに切り、きのこ類は石づきを取り除き、小房に分けておく。
- 5 3に4、にんじん、春雨を加え、塩・こしょう(分量外)で味を調える。



加賀れんこん(450g)  
〈次回2月3回〉580円(税抜)



ふっくらジューシー生ハンバーグ(100g・1枚)  
〈次回2月3回〉130円(税抜)

クックパッドの「おいしいコープのキッチン」でヘルシーコープのレシピを紹介しています。



## トマト風味で減塩! 簡単ロール白菜

25分 366kcal (1人分)

材料/2人分

ふっくらジューシー生ハンバーグ 2個  
白菜(葉と軸に分け、軸は1cm幅に切る) 大きめの葉4枚  
ベーコン(1cm幅に切る) 30g  
野菜ミックストマトジュース(食塩無添加) 200ml  
A 水 150ml 砂糖 小さじ1  
顆粒コンソメ 小さじ2

作り方

- 1 ふっくらジューシー生ハンバーグは1個を2等分にして丸める。
- 2 白菜の葉は水に濡らして耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて500Wの電子レンジで2~3分加熱し、粗熱を取る。
- 3 2に1をのせてロールキャベツの要領でしっかり包み、巻き終わりを下にして鍋に並べる。
- 4 3の鍋にベーコンと白菜の軸、Aを合わせ入れ、落とし蓋をして15~20分程煮る。