

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渡しください。

募集テーマ 「お手軽レシピ」

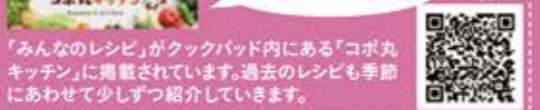
上記以外いつもの、「おすすめのレシピ」も募集します!

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づつ紹介していきます。



ローリングストックに!

乾物 & 缶詰 を使ったレシピ

組合員から
寄せられました



レシピ提供:
白山市 タケヤンさん
「以前はいろいろなビーンズを
合わせて作っていましたが
さば水煮缶を入れてみました。
生臭さはなくおいしい!
わが家の定番のひとつに
なりました」

カルシウムUP! はりはり大根サラダ

10分 137kcal (1人分)

材料/2人分

プレーンヨーグルト 160g
coop 切干大根...20g 塩麹 50g
きゅうり 1/4本 coop ロイヤルカリブ...30g

※調理時間に切干大根の漬け込み時間は
含まれていません。

作り方

- 1 切干大根をヨーグルトに8時間以上漬け込む。
- 2 きゅうりは千切りにし、ロイヤルカリブはほぐす。
- 3 1のヨーグルトで戻した切干大根をサッと洗い、軽くしぼる。
- 4 2と3、塩麹を加えて混ぜ合わせる。
- 5 器に盛り付け、お好みでレタスとミニトマト(分量外)を添える。



彩りに
三つ葉を
添えて

ひじきと黒豆の 炊き込みごはん

10分 425kcal (1人分)

材料/2合分

coop 国産芽ひじきドライパック《パウチ》...60g
油揚げ 40g A みりん 大さじ1
黒豆缶 100g A 頸粒昆布だし...4g
にんじん 80g しょうゆ 大さじ1
米 2合

※米は洗って30分以上浸水させて、
ザルにあげて水気を切っておく。
※調理時間に米の浸水と炊き込み時間は
含まれていません。

作り方

- 1 油揚げは短冊切り、にんじんは千切りにする。
- 2 炊飯器に米、1、ひじき、黒豆、Aを入れる。
- 3 炊飯器の2合の目盛りまで水(分量外)を加えて炊き上げる。



ローリングストックに!

乾物 & 缶詰 を使ったレシピ

組合員から
寄せられました

さばのチリコンカン

30分 416kcal (1人分)

作り方

- 1 玉ねぎ、ニンニク、黄パプリカはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、1のニンニクと玉ねぎを炒める。
- 3 2にさば水煮(汁ごと)、カレー粉を入れてほぐしながら炒め、白ワインを入れて沸騰させる。
- 4 3に大豆水煮、トマト缶、ローリエ、Aを入れて10分間煮る。
- 5 4の汁が2/3に煮詰まったら、1の黄パプリカを入れてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。
- 6 器に盛り付け、お好みでパセリを散らす。

材料/4人分

大豆水煮 300g 白ワイン 90ml
さば水煮缶 2缶 カレー粉 小さじ2
玉ねぎ 1個 オリーブオイル 大さじ2
トマト缶 1缶 「ウスターーソース 大さじ1
黄パプリカ 1個 A ケチャップ 大さじ1
ニンニク 1片 塩・こしょう 少々
ローリエ 1枚 パセリ 少々



美味しい鯖水煮
食塩不使用(190g)×2缶
(次回3月3回) 396円(税抜)



簡単時短! ひじきと枝豆の やみつきサラダ

10分 197kcal (1人分)

材料/2人分

coop 国産芽ひじきドライパック《パウチ》...65g
にんじん 150g コーン 30g
冷凍むき枝豆 50g A マヨネーズ 大さじ1
ツナ缶 70g A しょうゆ 小さじ2

※冷凍むき枝豆は解凍しておく。

作り方

- 1 にんじんを千切りにする。
- 2 1とその他の材料を混ぜ合わせ、Aを加えて和える。