

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」
上記以外のもの、「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。



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

みんなの
レシピ



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
CO-OP 切干大根…20g 塩麹……………50g
 きゅうり……………1/4本 **CO-OP** 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。



CO-OP 切干大根(30g)×2袋
(次回4月1回) 238円(税抜)

レシピ提供:金沢市 スノウさん



彩りに
三っ葉を
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

CO-OP 国産芽ひじきドライパック《パウチ》……60g
 油揚げ……………40g [みりん……大さじ1
 黒豆缶……………100g A 顆粒昆布だし…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。

CO-OP 国産芽ひじき
ドライパック《パウチ》(50g×5袋)
(次回4月3回) 548円(税抜)

レシピ提供:七尾市 ブルームーンさん
「夜にセットするだけで朝にはできています」



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」

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

CO-OP 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 「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。



むき枝豆(塩味つき)
(300g)
(次回3月3回) 178円(税抜)

レシピ提供:能美市 mihooさん
「あと1品…のときのおたすけメニュー笑笑」