

みんなのレシピ大募集

お好きなCOOP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COOPいしかわに帰属します。

応募要項 ●料理名 ●作り方 ●使用するCOOP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 「北海道の食材を使ったレシピ(アスパラガス・乳製品など)」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。



からあげ入り 中華風野菜炒め

30分 329kcal (1人分)

材料/2人分

鶏もも肉 …… 1枚	ごま油 …… 大さじ1
片栗粉 …… 大さじ3	しょうが汁 …… 小さじ1
ピーマン …… 2個	A しょうゆ …… 大さじ1
赤パプリカ …… 1/4個	酒 …… 大さじ1
しめじ …… 50g	塩・こしょう …… 少々
玉ねぎ …… 1/4個	
COOP 中華料理の素 …… 大さじ1	

作り方

- 1 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 2 食べやすい大きさに切った鶏もも肉を1に加えて揉み込み15分程置いて下味を付ける。
- 3 2に片栗粉をまぶし170℃の油(分量外)で3分半程揚げる。
- 4 フライパンにごま油を熱し、5mm幅に切ったピーマン、赤パプリカ、玉ねぎ、石づきを取り除き小房に分けたしめじを炒め、中華料理の素を加えて味付けする。
- 5 3を皿に盛り付け4のをせる。

COOP 中華料理の素(200ml)
〈次回4月4回〉350円(税抜)

レシピ提供: 白山市 マヤコババさん



ご飯を炒めない 卵とほうれん草のチャーハン

10分 630kcal (1人分)

材料/1人分

COOP 料理用スティックベーコン …… 30g	しょうゆ …… 小さじ1
塩・こしょう …… 適量	サラダ油 …… 大さじ1
卵(溶いておく) …… 1個	温かいご飯 …… 茶碗1杯分
ほうれん草 …… 30g	

作り方

- 1 フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱し、溶き卵を流し入れスクランブルエッグを作り、ボウルに取り出しておく。
- 2 1のフライパンに残りのサラダ油(大さじ1/2)を熱し、スティックベーコン、1cm程にざく切したほうれん草を炒め塩・こしょうで味付けする。
- 3 1に2と温かいご飯を混ぜ合わせ、しょうゆを加えてさらに混ぜ合わせる。
- 4 器に盛り、お好みで青ねぎ(分量外)を散らす。

COOP 料理用スティックベーコン(190g)
〈次回4月4回〉368円(税抜)

レシピ提供: 金沢市 彩っちさん

おうちで中華

組合員から寄せられました

みんなのレシピ



レシピ提供: 機関紙企画検討委員会

サンラータン

15分 103kcal (1人分)

作り方

- 1 にんじんは短冊切り、白ねぎは5cmのななめ切り、チンゲン菜は茎は細切り、葉はざく切りにし、しいたけは石づきを取り除いて薄切りにする。
- 2 鍋にAを入れ沸騰したらチンゲン菜の葉の部分以外の1を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 3 食べやすい大きさに切った豆腐と水溶性片栗粉を2に入れ、とろみがついたら溶き卵とチンゲン菜の葉の部分を入れる。
- 4 3に酢を加え、仕上げにお好みでラー油をかける。

材料/4人分

COOP 中華料理の素 …… 大さじ3	
A 水 …… 800ml	
チンゲン菜 …… 1株	卵(溶いておく) …… 1個
にんじん …… 1/2本	酢 …… 大さじ2
豆腐 …… 1丁	水溶性片栗粉 …… 大さじ1
白ねぎ …… 1本	ラー油 …… 適量
しいたけ …… 3個	

純米酢

純米酢(500ml)
〈毎週企画〉284円(税抜)



アルミホイルで簡単! 中華ちまき

80分 448kcal (1合分)

材料/3合分

もち米 …… 3合	しょうが …… 1片
豚肉(ブロック) …… 120g	ごま油 …… 大さじ2
にんじん …… 1/4本	しょうゆ …… 大さじ1
しいたけ …… 3個	酒 …… 大さじ1
白ねぎ …… 1/3本	COOP 中華料理の素 …… 大さじ1
たけのこ水煮 …… 50g	A 砂糖 …… 大さじ1/2
ごぼう …… 1/3本(60g)	オイスターソース …… 大さじ1
水 …… 400ml	

※もち米は洗ってザルにあげておく。

作り方

- 1 豚肉、にんじん、白ねぎ、たけのこ水煮、ごぼう、石づきを取り除いたしいたけを7mm程の角切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、みじん切りにしたしょうがと1を加えて炒める。油が回ったらもち米を加えて米が透き通るまで5分程炒める。
- 3 2にAを加えて全体に味をなじませたら水を加え汁気がなくなるまで炒めて火を止める。
- 4 粗熱が取れたら3を小分けにしてアルミホイルに包む。
- 5 蒸気の上上がった蒸し器に4を並べて中火で20分蒸し、火を止めて10分蒸らす。



もち米(ヒヨクモチ)(1.4kg)
〈次回4月4回〉680円(税抜)

レシピ提供: 金沢市 ひろちゃんさん
「簡単で豪華な一品です」