

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ください。

募集テーマ 「さっぱり涼味レシピ」
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。



困ったときのお手軽レシピ

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ



ふわわりたこ焼き

50分 30kcal (1個分)

材料/30個分

薄力粉……………100g さくらたまご……………2個
A 顆粒昆布だし…4g B コープ牛乳…100ml
顆粒かつおだし…4g 水……………300ml
キャベツ……………150g 紅しょうが……………30g
ゆでだこ……………100g ごま油……………適量
ソース・マヨネーズ・かつお節・青のり……………適量(お好みで)

作り方

- 1 キャベツと紅しょうがはみじん切り、ゆでだこは一口大に切る。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 2にBを加え混ぜ合わせる。
- 4 3に1のキャベツ、紅しょうがを入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で少し冷やしておく。
- 5 よく熱したたこ焼き器にごま油をひき、4を流し入れ1のゆでだこを入れて焼く。
- 6 お好みでソースやマヨネーズなどをかける。

レシピ提供: 金沢市 西村 温子さん
「牛乳、ヨーグルトなどを入れるとふわわりとしておいしいたこ焼きができます。大阪生まれの私のおすすめです」

COOP コープ牛乳(1ℓ)
(毎週企画) 217円(税抜)

シンプル! さっぱり! 冷製パスタ

15分 507kcal (1人分)

材料/1人分

COOP 早ゆでミニスパゲッティ……………100g
ミニトマト(赤・黄)……………各3個
オリーブオイル……………大さじ1
塩……………小さじ1
クレソン……………3本

作り方

- 1 クレソン2本(残りの1本は飾り用)を2cm幅に切り、ミニトマトは半分にカットして塩を振っておく。
- 2 スパゲッティを表示時間通りにゆでる。
- 3 ボウルに1のミニトマトとオリーブオイルを加え混ぜ、粗熱が取れた2と1のクレソンを入れて絡め合わせる。
- 4 3を冷蔵庫で冷やし器に盛り付け、残りのクレソンを添える。



COOP 早ゆでミニスパゲッティ
(300g・太さ1.6mm)×2袋
(次回5月3回) 398円(税抜)

レシピ提供: 金沢市 ふくちゃんさん



炊飯器で簡単ピラフ

30分 1554kcal (2合分)

※調理時間に炊飯時間は含まれていません。

材料/2合分

COOP オイル無添加ライトツナフレーク…1缶
米……………2合 コーン……………55g
にんじん……………1/2本 サラダ油…小さじ1
玉ねぎ……………1/2個 パセリ……………適量
卵(溶いておく)……………2個
「コンソメ(顆粒)……………小さじ2
A 酒……………大さじ1
オイスターソース……………大さじ1・1/2
※米は洗ってザルに上げ、水気を切っておく。

作り方

- 1 にんじんと玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 炊飯器に米を入れてAを加え、水(分量外)を2合の目盛りまで注いで20分程置く。
- 3 2に1、ツナフレークをのせて混ぜずに炊く。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を流し入れ、炒り卵を作る。
- 5 3が炊き上がったから、4とコーンを加えて混ぜ合わせる。
- 6 お好みでパセリのみじん切りを散らす。



COOP オイル無添加
ライトツナフレーク
(70g×3缶)
(次回5月3回) 368円(税抜)



包丁いらす!! 牛とじ丼

30分 676kcal (1人分)

材料/1人分

COOP 国産乾燥ごぼうスライスタイプ……………15g
水……………100ml
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
A 砂糖……………大さじ1
白だし……………小さじ1
牛肉こま切れ…100g 卵(溶いておく)……………1個
温かいご飯…丼1杯分 三つ葉……………適量

作り方

- 1 フライパンに乾燥ごぼうと水を入れ、蓋をして火にかけ、15分程煮る。
- 2 1にAを加えてごぼうが柔らかくなるまで煮込む。
- 3 牛肉を加え、火が通ったら溶き卵を回し入れ、半熟になったら火を止める。
- 4 3を温かいご飯にかけて三つ葉のをせる。



COOP 国産乾燥ごぼう
スライスタイプ(150g)
(次回5月4回) 880円(税抜)

レシピ提供: 金沢市 あっちゃんさん
「ごぼうを洗ったりするのは手間ですが、これはサッと使えて鍋に直接投入もできるのでとても便利です」