

みんなのレシピ大募集

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 「家飲みレシピ」
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。



ケチャップや
お好みのソース
を添えて♪

じゃがいももちっち

30分 197kcal (1人分)

材料/2人分

じゃがいも……………2個
よつ葉シュレッドチーズ……………30g
片栗粉……………大さじ1
よつ葉北海道バター……………10g

作り方

- 皮をむいたじゃがいもをゆで、柔らかくなったら水気を切ってボウルの中でつぶす。
- ①に片栗粉を混ぜ、4等分に分ける。
- ②の中によつ葉シュレッドチーズを入れて丸く成形する。
- 熱したフライパンによつ葉北海道バターを溶かし、③を並べてふたをし、両面を2分ずつ焼く。
- 器に盛り付け、お好みでレタスやミニトマト(分量外)を添える。

レシピ提供: 加賀市 リカゴンさん
「お弁当におつまみに♪」

小豆昆布

90分 305kcal (1人分)

材料/4人分

小豆……………300g
〈小豆を煮る〉A 水(ゆでこぼし用)……………900ml
水(煮る用)……………1200ml
〈だしを取る〉B 切りだし昆布…10cm角1枚
水……………200ml
砂糖……………大さじ2
C しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ2

作り方

- 〈小豆を煮る〉鍋にAの小豆と水(ゆでこぼし用)を入れて沸騰したら一度湯を捨て、再度水(煮る用)を入れて小豆が柔らかくなるまで30~40分煮る。
- 〈だしを取る〉鍋にBを入れてだしを取る。だしを取った昆布を1.5cm角に切っておく。
- 鍋に水気を切った①と②とCを入れ、弱火で煮汁が少し残るくらいまで20分程煮る。

レシピ提供: 金沢市 スノウさん
「一晩寝かせると味がなじんでよりおいしくなります。海、山の幸が一度に味わえる一品です」

日高産切りだし昆布
(80g)
〈次回6月4回〉378円(税抜)

おうちで北海道展?!

北海道の食材を使ったレシピ

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ



レシピ提供: 金沢市 スノウさん
「栄養もあり朝食にもぴったりです」

枝豆トースト

15分 565kcal (1人分)

※調理時間に枝豆の解凍時間は含まれていません。

作り方

- 解凍した枝豆をさやから出す。
- ①に北海道コーンとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- 食パンに②とよつ葉シュレッドチーズ、ちりめんじゃこをのせてこしょうをふる。
- ③をオーブントースターでこんがり焼く。

材料/1人分

北海道のそのままだ豆……………50g
よつ葉シュレッドチーズ……………30g
食パン……………1枚 ちりめんじゃこ…10g
北海道コーン…30g しょうゆ……………少々
マヨネーズ…大さじ1



北海道のそのままだ豆
(250g)
〈次回6月3回〉298円(税抜)



鮭のチーズ焼き

30分 238kcal (1人分)

材料/2人分

生鮭(切身)……………2切
よつ葉シュレッドチーズ……………30g
オリーブオイル……………小さじ1
粒マスタード……………適量
かぼちゃ……………30g
白ワイン…大さじ1 べーリーフ…100g
A 塩……………小さじ1/4 B ミニトマト……………3個
しょうゆ……………少々

作り方

- 生鮭は3等分に切り、Aを絡めて10分程置く。
- かぼちゃを食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまでゆでたら水気を切る。
- フライパンにオリーブオイルを弱めの中火で熱し、汁気をふいた①を入れて3分程焼き、火を止める。
- 粒マスタードを③に塗り、よつ葉シュレッドチーズをのせて再び弱めの中火で2~3分焼く。
- ②とカットしたBの野菜を器に彩りよく盛り、④を盛り付ける。お好みで刻んだパセリ(分量外)を散らす。



よつ葉シュレッドチーズ
(250g)
〈次回6月3回〉468円(税抜)

レシピ提供: 能美市 中村 恵美子さん