

みんなのレシピ大募集

お好きなコブ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ブいしかわに帰属します。

- 応募要項** ●料理名 ●作り方 ●使用するコブ商品 ●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 「COOP」商品を使ったレシピ

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。



夏野菜をたっぷり使ったレシピ

組合員から寄せられました

みんなのレシピ



ピーマンのチャンプルー

20分 623kcal (1人分)

材料/2人分

- 「ピーマン」…………… 2個
- A 赤パプリカ・黄パプリカ …… 各1/4個
- にんじん…………… 30g 卵(溶いておく) …… 2個
- 玉ねぎ…………… 1/4個 塩・こしょう…………… 少々
- 豚こま切れ肉…………… 160g しょうゆ…………… 大さじ1
- COOP かたあ〜い絹…………… 1丁
- 鶏がらスープの素…………… 小さじ1
- サラダ油…………… 大さじ1+大さじ1/2

作り方

- 絹ごし豆腐を約10等分にちぎり、ペーパータオルを敷いた皿などに5分置き水気を切る。
- 豚肉を一口大に切り、塩・こしょうをふる。
- Aはヘタと種を取り除き縦に5mm幅に切る。にんじんと玉ねぎは5mm幅の薄切りにする。
- フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、1を並べて焼く。両面に焼き色がついたら取り出しておく。
- フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、2を入れて炒め、肉の色が変わったら3と鶏がらスープの素を加えて更に炒める。
- 5に火が通ったら4を戻して溶き卵としょうゆを回し入れ大きく混ぜ合わせる。



COOP かたあ〜い絹 (300g) × 2 (毎週企画) 156円(税抜)

レシピ提供: 小松市 M・Tさん 「豚肉をたっぷり取りスタミナUP!」

加熱調理するものは冷凍野菜に置き換えても便利!



COOP 白だし(500ml) (毎週企画) 298円(税抜)

材料/18cmパウンド型1本分

- にんじん…………… 1本 オクラ…………… 10本
- 黄パプリカ…………… 1/2個 ミントマト…………… 10個
- 粉ゼラチン…………… 10g
- A COOP 白だし…………… 大さじ3
- 水…………… 300ml

レシピ提供: 白山市 大柳 ルミ子さん 「夏野菜をヒンヤリ固めたテリーヌは暑い日にもってこい。カラフルで断面も楽しめるメニューです。白だしは洋風メニューに使ってもおいしい!」

夏野菜の和風テリーヌ

30分 202kcal (18cmパウンド型1本分) ※冷やす時間は省く

作り方

- パウンド型に四隅までしっかりとラップを敷き詰める。
- 皮をむいたにんじんは1cm角の棒状に切る。ヘタと種を取り除いた黄パプリカは1cm幅で縦に長く切る。オクラはヘタを取る。
- 鍋にAを入れ、沸騰したら2のにんじんを入れて4分、オクラを入れて2分、黄パプリカを入れて1分、順にゆでて皿に取り出す。
- 3で残ったゆで汁を約60℃に冷まし、粉ゼラチンをふり入れてよく混ぜ溶かす。
- 1に3とミントマトを彩り良く並べ、4を流し入れる。
- 5の粗熱が取れたらラップを中に折りたたみ冷蔵庫で3時間以上冷やし固める。

冷凍トマトとベーコンのスープ

15分 100kcal (1人分)

材料/2人分

- 冷凍トマト(サラダなどで残ったもの)…………… 1/2個分
- オリーブオイル…………… 小さじ2
- カットベーコン…………… 20g 塩・こしょう…………… 少々
- 玉ねぎ…………… 50g パセリ…………… 少々
- COOP コンソメ…………… 1個
- A 水…………… 400ml

作り方

- 玉ねぎを薄くスライスする。ベーコンは1cm幅に切る。
- 鍋にオリーブオイルを熱し、1を炒める。
- 2の玉ねぎがしんなりしたらAと2cm角に切ったトマトを加えて中火で5分程煮込み、塩・こしょうで味を調えて刻んだパセリを散らす。



COOP コンソメ 《調味料(アミノ酸)不使用》 (5g×20個) (毎週企画) 284円(税抜)

レシピ提供: 羽咋市 メーコさん 「パン食にぴったりですよ!」



彩りにイタリアンパセリを添えて♪

COOP 信州のズッキーニ (100g・1本) (毎週企画) 128円(税抜)

レシピ提供: 白山市 ミントさん 「グラタン、パスタソース、スープにも!」

ラタトゥイユ

30分 141kcal (1人分)

材料/2人分

- ナス…………… 1本 玉ねぎ…………… 1/2個
- ズッキーニ…………… 1/2本 トマト…………… 1個
- きゅうり…………… 1本 オリーブオイル…………… 大さじ1
- ピーマン…………… 2個 ニンニク…………… 1片
- 「コンソメ顆粒」…………… 小さじ1/2
- A 塩…………… 小さじ1/2
- こしょう…………… 少々

作り方

- ヘタを切り落としたナス、ズッキーニ、きゅうりを3cmの乱切りにする。
- ピーマンはヘタと種を取り除き3cmの乱切りにし、玉ねぎも皮をむき3cmの乱切りにする。
- トマトは湯むきして3cm角に切る。
- フライパンにみじん切りにしたニンニクとオリーブオイルを入れて中火にかける。香りが立ったら1〜3を加えて全体に油が回るように炒める。
- 煮立ったらAを入れて弱火でふたをして20分程煮込む。