

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 「免疫カアップレシピ」
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。



夏に食べたい!お手軽

火を使わないレシピ

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ



彩りに
ミニトマトや
パセリを添えて♪

油で揚げない カレーパン

35分 198kcal (1枚分)

材料/8枚分

- ビーフカレー中辛……………1袋
- パン粉……………適量
- 食パン(8枚切り)……………1袋
- バター……………50g

作り方

- 1 レトルトカレーを袋のまま上からつぶす。
- 2 耳を切り落とした食パンを麺棒で正方形に平たく伸ばす。
- 3 バターを600Wの電子レンジで20秒程加熱し溶かしバターを作る。
- 4 パンの真ん中に1を8分の1のせる。パンの縁に3を塗り、半分に折りたたむ。縁をフォークで押さえて閉じる。
- 5 上になる面に3を塗りパン粉をつけ、オーブントースターできつね色になるまで5分程焼く。



ビーフカレー中辛
(200g)
(次回8月4回) 88円(税抜)

レシピ提供:野々市市 HKさん



レシピ提供:小松市 ゆうちゃんさん
「子どもたちで作れる超簡単昼食です。韓国のりをたっぷりのせるとおいしいです」

レンジで釜玉うどん

5分 366kcal (1人分)

作り方

- 1 冷凍うどんをパッケージの表記通りに電子レンジで加熱する。
- 2 1を器に入れて真ん中にくぼみを作り卵を割り入れ、めんつゆを薄めずにかける。
- 3 仕上げにねぎと手でちぎった韓国のりを散らす。

材料/1人分

- 冷凍讃岐うどん……………1玉
- 卵……………1個
- 韓国のり……………適量
- ねぎ(小口切り)……………適量
- めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ1



冷凍讃岐うどん
(1kg・5食)
(次回8月3回) 248円(税抜)

ミニトマトの
輪切りやミントを
添えても♪



ミニトマト少量
(80g・大小混み・サイズが異なる場合あり)
(次回8月3回) 128円(税抜)

レシピ提供:金沢市 スノウさん

リコピンたっぷり! にんじんヨーグルト スムージー

5分 230kcal (1人分)

材料/1人分

- にんじん……………1/2本
- バナナ……………1本
- ミニトマト……………3個
- 「プレーンヨーグルト」……………50g
- A 牛乳……………50ml

作り方

- 1 にんじんを薄くスライスし、バナナは皮をむき1cmにカットする。ミニトマトはヘタを取り除く。
- 2 1とAをミキサーに入れて混ぜる。
- 3 2をグラスに注いで冷蔵庫で冷やす。



ぎょうざを炊き込む! ぎょうざめし

35分 1019kcal (1.5合分)
※炊飯時間は除く

材料/1.5合分

- 白米……………1.5合
- 冷凍ぎょうざ……………4個
- 「薄口しょうゆ」……………大さじ2
- A 砂糖……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- ねぎ(小口切り)……………適量

作り方

- 1 米を洗って30分浸水させた後、いったんザルにあげる。
- 2 炊飯器に1の米を入れてAを加え、水(分量外)を1.5合の目盛りまで注ぐ。軽く混ぜ、上に冷凍ぎょうざをのせて炊飯する。
- 3 炊飯が終わったら全体を混ぜて器に盛り付け、ねぎを散らす。



ギョーザ
(690g・30個)
(次回8月4回) 568円(税抜)

レシピ提供:輪島市 ご飯大好きさん
「大好きなレシピです」