

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ください。

募集テーマ 「クリスマスの食卓」
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「コポ丸キッチン」登場
「みんなのレシピ」がクックパッド内にある「コポ丸キッチン」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。



おうちで楽しく 家飲みおつまみ レシピ

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ



お好みの
ソースをつけて♪
おやつにもどうぞ！



もめんとうふ(300g)
(次回9月3回)じわもーる
112円(税抜)

レシピ提供: 津幡町 みるみるさん
「子どもも大好き。ビールのおつまみにもピッタリ！
卵は木綿豆腐が温かいうちに入れると固まってしまうので
最後に入れるのがポイント！」

豆腐がナゲットに！ チキンなGet!

30分 271kcal (1人分)
※豆腐の水切り時間は除く

材料/2人分

- 木綿豆腐……1パック 揚げ油……適量
- ツナ缶 ……1缶
- 片栗粉 ……大さじ4
- 卵 ……1個
- 鶏がらスープの素 ……小さじ1

作り方

- 木綿豆腐を厚めのキッチンペーパーに包み、電子レンジで3~4分程加熱する。粗熱が取れたら水切りし、手でつぶす。
- ボウルに①とA(ツナ缶は汁ごと)を入れてよく混ぜ合わせ、食べやすい大きさの小判型に成形する。
- ②を170℃の油で両面がきつね色になるまで3分程揚げる。



レシピ提供: 金沢市 A・Aさん

油揚げのカリカリピザ風

15分 241kcal (1人分)

作り方

- ミニトマトは1/4、ベーコンは1cm幅にカットし、ナスは1cm程の角切りにする。
- うす揚げを半分に切ってピザソースを塗り、①をのせ、上にとろけるチーズをのせる。
- ②をアルミホイルにのせる。オーブントースターでチーズが溶けるまで5分程焼く。

材料/2人分

- うす揚げ(長方形) ……2枚
- とろけるチーズ… 40g ミニトマト ……4個
- ピザソース ……大さじ4 ベーコン ……15g
- ナス ……1/4個



美川タンパクのうすあげ(2枚)
(次回9月3回)じわもーる
122円(税抜)



美味しい鯖味噌煮(2缶)
(次回9月3回) 398円(税抜)

レシピ提供: 志賀町 さくらさん
「カンタン! 防災食にもなります!」



さばの味噌煮サラダ

10分 303kcal (1人分)

材料/2人分

- レタス ……2枚 水菜(小) ……1株
- 玉ねぎ ……1/4個 さばの味噌煮缶…1缶
- 酢 ……大さじ1
- A オリーブオイル ……大さじ1

作り方

- 玉ねぎはスライスして5分程水にさらし水気を切る。レタスは食べやすい大きさにちぎり、水菜は3cm程に切る。
- 器に①を盛り、汁気を切ったさばの味噌煮を軽くつぶして上にのせる。
- 残った缶詰の汁にAを加えてよく混ぜ合わせ、②にかける。



ごぼうサラダ(100g)
(次回9月4回) 148円(税抜)

レシピ提供: 金沢市 たいきママさん

食物繊維もとれる

ごぼう豆腐グラタン

15分 225kcal (1人分)
※豆腐の水切り時間は除く

材料/2人分

- ごぼうサラダ ……1袋
- 絹ごし豆腐 ……1パック
- とろけるチーズ ……70g
- しょうゆ ……大さじ1/2
- パセリ(みじん切り) ……少々

作り方

- 水切りした絹ごし豆腐をボウルに入れてつぶす。
- ごぼうサラダを①に加え、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
- ②を耐熱容器に入れ、とろけるチーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- お好みでブラックペッパーやパセリのみじん切りを散らす。