

## みんなのレシピ大募集

好きなCO-OP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ポイントを贈呈し、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CO-OPいしかわに帰属します。

- 応募要項** ●料理名 ●作り方 ●使用するCO-OP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送りください。

募集テーマ 「あったかレシピ」  
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。



彩りに  
イタリアンパセリ  
などのグリーンを  
添えて



全国で  
第20位  
総選挙



CO-OP とろけるスライスチーズ  
(126g・7枚)  
(次回10月2回) 189円(税抜)

レシピ提供: 金沢市 まくらめさん  
「わが家のおやつに好評です」

## むきえびとブロッコリーの 春巻き包み

30分 387kcal (1人分)

材料/4人分

ブロッコリー …… 1房 むきえび …… 190g  
春巻きの皮 …… 10枚  
CO-OP とろけるスライスチーズ …… 5~6枚  
小麦粉 …… 大さじ1(水 大さじ1で溶く)

作り方

- ブロッコリーを小房に分け、沸騰した湯に小さじ1の塩(分量外)を加えて2~3分程ゆで、ザルにあげる。
- むきえびは背ワタを取り、酒(分量外)を振りかけて5分程置き、沸騰した湯に酒ごと入れ火を止める。1~2分余熱でゆでた後、キッチンペーパーに取る。
- 春巻きの皮に①、②とちぎったスライスチーズをのせて包み、水で溶いた小麦粉で端をとめる。
- ③を170℃の油(分量外)できつね色になるまで3分程揚げる。

## なんちゃって 黒酢あんの天津飯

10分 621kcal (1人分)

材料/1人分

CO-OP 鹿児島黒酢ドリンク …… 1本(125ml)  
鶏がらスープ(顆粒) …… 小さじ1  
A 砂糖 …… 小さじ1/2 ごま油 …… 小さじ1/2  
B オイスターソース …… 小さじ1/2  
片栗粉 …… 小さじ1(水 大さじ3で溶く)  
卵 …… 2個 青ねぎ …… 少々  
カニカマ …… 3~4本 サラダ油 …… 大さじ1  
ご飯 …… 丼1杯分

作り方

- (あんを作る)
- 黒酢ドリンクに鶏がらスープを加えて溶かす。
  - 鍋に①を50mlとAを入れ、よく混ぜ火にかける。ひと煮立ちしたら、水溶性片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。
- (カニ玉を作る)
- ボウルに卵と①の残り、ほぐしたカニカマと斜め切りにした青ねぎを入れて混ぜ合わせる。
  - 熱したフライパンにサラダ油をひき、③を流し込みざっくりとかき混ぜながら丸く成形する。
  - 器に盛ったご飯の上に④をのせ、②のあんをかける。

レシピ提供: 白山市 まゆみさん  
「黒酢ドリンクは酢の物を作るときやドレッシングに少し混ぜると味にコクがあるので、ちょっと料理に使って残りを飲んだりしています。ポテサラにも混ぜます」

全国で  
第27位  
総選挙



CO-OP 鹿児島黒酢ドリンク  
(125ml×24本)  
(次回10月2回) 1,180円(税抜)

# CO-OP商品60周年 総選挙 2020 CO-OP 60th で選ばれた CO-OP商品を使ったレシピ



総選挙の結果はこちらから！

全国で  
第7位  
総選挙



CO-OP 北海道の  
そのまま枝豆(250g)  
(次回10月4回) 265円(税抜)



全国で  
第3位  
総選挙

CO-OP 野菜たっぷり  
和風ドレッシング徳用(500ml)  
(次回10月3回) 458円(税抜)

レシピ提供: 白山市 おちよちよさん

組合員から  
寄せられました

みんなの  
レシピ



お好みで  
ナッツを  
トッピングしても  
Good♪

レシピ提供:  
加賀市 かっつーさん

## 野菜たっぷりホクホクサラダ

25分 116kcal (1人分)

※枝豆の解凍時間は除く

材料/4人分

CO-OP 北海道のそのまま枝豆 …… 50g  
紫玉ねぎ …… 1/4個  
さつまいも …… 小1本 B 塩・こしょう …… 適量  
かぼちゃ …… 小1/4個 B マヨネーズ …… 大さじ2  
A 里芋 …… 3個  
にんじん …… 1/2本

作り方

- A(里芋は皮をむいておく)をそれぞれ3cm角程にカットし、柔らかくなるまでゆで、ボウルに入れてつぶす。
- 紫玉ねぎを薄切りにし、水にさらす。
- ①に水気を絞った②と解凍(包材の表示通り)してさやから出した枝豆を入れ、Bで味を調える。

## 野菜たっぷり 和風ドレッシングで 簡単唐揚げ

15分 511kcal (1人分)

※①の鶏もも肉を寝かせる時間は除く

材料/2人分

鶏もも肉 …… 1枚  
CO-OP 野菜たっぷり和風ドレッシング …… 大さじ4  
片栗粉 …… 適量  
レモン …… 適量  
グリーンリーフ …… 適量  
ミニトマト …… 適量

作り方

- 鶏もも肉を一口大に切り、ビニール袋に入れる。野菜たっぷり和風ドレッシングを加えてよくもみ、1時間~一晩冷蔵庫で寝かせる。
- ①に片栗粉をまぶし、170℃の油(分量外)で3分半程揚げる。
- 皿に盛り付け、お好みでレモン、グリーンリーフ、ミニトマトを添える。