

## 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送りください。

募集テーマ 「食パンを使ったレシピ」  
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



クックパッドに掲載中  
「コボ丸キッチン」

「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。



おいしく食べて

# 健康な体をつくらう

組合員から  
寄せられました

みんなの  
レシピ

きのこたっぷり  
免疫力アップ

## 鮭と舞茸の炊き込みご飯

レシピ提供：羽咋市 フーさん  
「娘が里帰りのたびに作ってくれます」

作り方 20分 1899kcal (3合分)  
※米の浸水時間、炊飯時間は除く。

(下準備) 米を洗って30分浸水させた後、ザルに上げておく。

- 1 鮭を焼く。
- 2 舞茸としめじを小房に分ける。ごぼうはさがきにして水にさらす。
- 3 炊飯器に米とAを加え、3合の目盛りまで水を注いで軽く混ぜる。昆布と1、2をのせて炊飯する。
- 4 炊き上がったら鮭を取り出し、骨などを取り除く。昆布は細かく刻む。
- 5 4を戻して混ぜ合わせ、小口切りにしたねぎを散らす。

材料/3合分

鮭(北海道産塩秋鮭切身) …… 2切れ  
米 …… 3合 ごぼう …… 1/2本  
舞茸 …… 1パック 昆布 …… 10cm角1枚  
しめじ …… 1パック ねぎ …… 少々  
A しょうゆ …… 大さじ2 みりん …… 大さじ2  
酒 …… 大さじ2



北海道産塩秋鮭切身  
(275g・5切)  
(次回11月3日) 580円(税抜)

発酵食品パワー

## 簡単大根寿司

15分 184kcal (1人分)  
※二晩寝かせる時間は除く

材料/4人分

大根 …… 1/2本 麴甘酒(糖液) …… 150ml  
にんじん …… 30g 唐辛子 …… 少々  
塩 …… 小さじ1 柚子の皮 …… 適量  
COOP しめさば …… 半身

作り方

- 1 大根を5mmの厚さのいちょう切りにしてポリ袋に入れ、塩を加えて一晩寝かせる。(塩加減は大根の重量の3%が目安)
- 2 にんじんを千切りにしてサッと湯通しする。柚子の皮も千切りにする。
- 3 1の袋の水分を抜き、2とスライスしたしめさば、麴甘酒、輪切りにした唐辛子を加え、冷蔵庫で一晩寝かせる。



COOP しめさば(2枚)  
(140g・2枚)  
(次回11月4日) 288円(税抜)

レシピ提供：野々市市 より子さん

緑黄色野菜がたくさんとれる

## ニラのもっちりチヂミ

20分 454kcal (1枚分)

材料/2枚分

ニラ …… 50g ピーマン …… 1個  
にんじん …… 1/4本 玉ねぎ …… 1/4個  
かぼちゃ …… 1/8個 乾燥わかめ …… 小さじ2  
ごま油 …… 大さじ2  
A 小麦粉 …… 70g しょうゆ …… 大さじ1  
米粉 …… 70g 塩 …… 小さじ1  
水 …… 250ml

作り方

- 1 乾燥わかめを水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- 2 ニラを4~5cmの長さに切る。にんじん、かぼちゃ、ピーマン、玉ねぎは4~5cmの長さに千切りする。
- 3 ボウルに1と2とAを入れて混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにごま油を熱して3を半量入れて広げ、中火で5分程焼き、裏返してヘラで押さえながら5分程焼く。(もう1枚も同様に焼く)
- 5 お好みで食べやすい大きさに切る。



北海道の栗系かぼちゃ  
(180g以上・1/4玉)  
(次回11月4日) 128円(税抜)

レシピ提供：能美市 中村 恵美子さん

海藻類で食物繊維!

## ねばねば和え

10分 63kcal (1人分)

材料/2人分

切り干し大根 …… 30g  
めかぶ(きざみめかぶ(タレ付)) …… 1パック(40g)  
COOP ロイヤルカリブ …… 2本

作り方

- 1 切り干し大根をサッと洗って5分程水で戻し、2~3等分に切る。
- 2 ロイヤルカリブを細かくほぐす。
- 3 ボウルにめかぶと付属のタレ、1、2を入れて混ぜ合わせる。



きざみめかぶ(タレ付)  
(40g×4、タレ4g×4)  
(次回11月3日) 348円(税抜)

レシピ提供：七尾市 みけねこさん  
「ねばねば&パリパリの食感が楽しいサラダです。味付け不要なのでお留守番食、手強いレシピに重宝しています」