

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さい。

募集テーマ 「ブロッコリーを使ったレシピ」
上記以外いつもの、「おすすめのレシピ」も募集します！



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。



Merry Christmas

子どもといっしょに 作ろう！

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ

お好みで
好きな具材を
トッピングしても
おいしい！

ポン酢やソースをつけてどうぞ♪

★子どもと作ろう★

肉だねの上かられんこんを押し当てると穴に入るよ

レシピ提供：羽咋市 メーコさん
「ホクホクした食感が大変おいしいです」

国産のたっぷり加賀れんこん (700g)
(次回12月3回) 598円(税抜)

れんこんの詰め物揚げ

20分 298kcal (1人分)

材料/4人分
れんこん(ため)・・・300g 生椎茸・・・小2個(20g)
豚ひき肉・・・50g 卵・・・1/2個
A 木綿豆腐・・・1/2丁 小麦粉・・・大さじ2
B おろし生姜・・・5g
E 卵・・・1/2個 小麦粉・・・大さじ2
ポン酢やソース・・・適宜

作り方

- れんこんは皮をむき5～6cm幅に切る。
- ボウルにAとみじん切りにした生椎茸を入れてよく混ぜ合わせ、Eを上から押しながれんこんの穴に詰める。
- ボウルにBを混ぜ合わせ2に絡めたら、170℃に熱した油(分量外)で7～8分程揚げる。
- 3を食べやすい厚さに切り分ける。



食塩不使用
ミックスナッツ
(スタンドパック)(319g)
(次回12月3回) 1,080円(税抜)

材料/4人分

さつまいも・・・1本(250g)
食塩不使用ミックスナッツ・・・18g
レーズン・・・大さじ2 マヨネーズ・・・大さじ2
A はちみつ・・・大さじ1 塩・・・ひとつまみ
プレーンヨーグルト・・・大さじ1
タルトカップ(直径5cm・市販のもの)・・・9個

★子どもと作ろう★

ナッツをポリ袋に入れて、上からめん棒などでたたいてみよう！

スイートポテト ナッツサラダ

レシピ提供：金沢市 スノウさん
「ナッツの歯ごたえとレーズンによってよくかんで食事ができます」

20分 395kcal (1人分)

作り方

- さつまいもの皮をむき1cm幅の半月切りにする。10分程水でさらした後水気を切る。
- 1を耐熱ボウルに入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで4～5分程加熱し、熱いうちに粗めにつぶす。
- ミックスナッツは粗めに砕く。
- ボウルにAと3を混ぜ合わせ、粗熱が取れた2を加え軽く混ぜ合わせる。
- 4をタルトカップに形よく盛り付ける。

ちらし寿司ケーキ

(15cmケーキ型) 30分 1503kcal (米1.5合分)

材料/米1.5合分
国産野菜の五目ちらし寿司・・・1/2袋
温かいご飯・・・1.5合分
スモークサーモン・・・100g
アボカド・・・1個 卵・・・1個
ロイヤルカリブ・・・6本 塩・・・ひとつまみ
きゅうり・・・1本 サラダ油・・・小さじ1
いくら醤油漬・・・適量

作り方

- ボウルに温かいご飯と五目ちらし寿司の素を入れて混ぜ合わせ、冷ます。
- きゅうりは薄切りにして塩小さじ1/2(分量外)を振りしばらく置いた後、水気を絞る。ロイヤルカリブは手でほぐす。
- ボウルに卵1個を入れ、塩を入れて溶き、サラダ油を熱したフライパンに流し入れ薄焼き卵を作る。
- ケーキ型にラップを敷き1を半分の高さまで敷き詰め、2をまんべんなく並べたら、残りの1を上まで敷き詰める。
- 4に皿を当てて裏返す。型とラップを取り除き細切りにした3を全体に広げたら、お好みの大きさに切ったアボカド、スモークサーモン、いくらを盛り付ける。

たのしく盛り付けよう♪

★子どもと作ろう★

酢飯と具材を順番に敷き詰めよう

レシピ提供：津幡町 ひーまさん
「華やかにしたいときには、わが家ではちらし寿司はケーキにします」

国産野菜の五目ちらし寿司 (150g・2合用)
(次回12月5回) ゆとりぎ+ 458円(税抜)

MERRY XMAS

★子どもと作ろう★

具材を順番に重ねよう

レシピ提供：金沢市 あっちゃんさん
「時間がないときでもしっかり一品になります。ミートソースにお好みでマッシュルーム、玉ねぎ、ベーコンなどを足すと栄養もボリュームもアップ！」

ミートソース (295g・2～3人前)
(次回12月4回) 178円(税抜)

お手軽ラザニア

(直径20cmグラタン皿) 40分 480kcal (1人分)

材料/2人分

餃子の皮・・・15枚 ズッキーニ・・・3～4cm
ミートソース・・・1缶 ピザ用チーズ・・・70g
合いびき肉・・・70g 塩・こしょう・・・少々
なす・・・1/2本 パセリ(みじん切り)・・・少々
かぼちゃ・・・40g
オリーブオイル・・・大さじ1/2

作り方

- かぼちゃ、ズッキーニ、なすは5mm程の薄切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、合いびき肉を炒め塩・こしょうをする。肉の色が変わったらミートソースを入れて混ぜ合わせ火を止める。
- 耐熱皿に2の1/3、その上に餃子の皮、さらに2の1/3、餃子の皮の順に重ねる。
- 3の上に2の残りをのせ、1を並べる。
- ピザ用チーズをのせて200℃に予熱したオーブンで17～20分程焼く。
- お好みでパセリのみじん切りを散らす。