

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ポイントを差し上げます。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下さい。

募集テーマ 「手抜きに見えない手抜き料理のレシピ」
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。



かきときのこのアヒージョ

20分 786kcal (1人分)
※オリーブオイルを全量摂取した場合

材料/2人分

CO-OP 広島県産冷凍かき(大粒) …… 200g
しめじ …… 40g ブロッコリー …… 40g
エリンギ …… 1本 ミニトマト …… 3個
A オリーブオイル …… 150ml 塩 …… 小さじ1/4
B ニンニク …… 1片 鷹の爪 …… 1本

作り方

- 1 冷凍かきに流水を当て、表面の氷を取り除いたら、ザルに上げてキッチンペーパーで水分を拭き取る。(半解凍ぐらいがベスト)
- 2 ブロッコリーは小房に分け、600Wの電子レンジで50秒程加熱する。ミニトマトはヘタを取る。しめじとエリンギは石づきを取り除き、しめじは小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋にA(ニンニクは皮をむいて潰す)を入れ弱火で熱し、香りが立ったら1と2を加える。
- 4 かきに火が通るまで中火で3~4分程煮る。

CO-OP 広島県産冷凍かき(大粒)(200g・約6~9粒)
(次回1月3回) 698円(税抜)

レシピ提供: 金沢市 ままささん
「冷凍エビでもおいしいですよ」

大根のベーコン煮

60分 190kcal (1人分)

材料/2人分

大根 …… 1/2本 ベーコン …… 3枚
A 和風だし汁 …… 300ml 砂糖 …… 大さじ1
B 酒 …… 大さじ1 しょうゆ …… 大さじ1

〈準備する物〉米のとぎ汁 …… 適量

作り方

- 1 大根は皮をむき、2~3cmの厚さに切り面取りする。
- 2 1を米のとぎ汁に入れ、竹串がスッと刺さるまで20分程下ゆでする。
- 3 ベーコンを熱湯にサッとくぐらせて取り出し、1cm幅に切る。
- 4 鍋にAと2、3を入れてコトコトと20~30分程煮含める。



CO-OP ベーコンスライス2個組(80g×2)
(次回1月4回) 398円(税抜)

レシピ提供: 金沢市 夕雲さん
「冬は大根が柔らかく、スープにのせておけば知らぬ間にできあがります。コンソメ味でもおいしいのでよく作ります」

あつあつホカホカ あったかメニュー

組合員から寄せられました

みんなのレシピ



豆腐チゲ

レシピ提供: 能美市 中村 恵美子さん

30分 409kcal (1人分)

作り方

- 1 たら切身、ニラは食べやすい大きさに切る。えのきは石づきを取り除き、半分に切ってほぐす。長ねぎは斜め薄切りにする。
- 2 鍋にAを入れ、弱火で炒める。香りが立ったらキムチを加えてさらに炒める。
- 3 2に酒を加えて強火にし、アルコールを飛ばしたらBを加える。
- 4 3に食べやすい大きさに切った絹ごし豆腐、豆もやし、1のニラ以外の材料を入れて火を通す。アクを取りニラを加える。

材料/2人分

たら切身 …… 2切 長ねぎ …… 1本 白菜キムチ …… 200g
えのき …… 130g 豆もやし …… 1袋 絹ごし豆腐 …… 1丁
ニラ …… 1/2束 酒 …… 100ml
A ニンニク(みじん切り) …… 小さじ2 ごま油 …… 大さじ1
しょうが(みじん切り) …… 大さじ1
B 煮干しだし …… 400ml コチュジャン …… 30g
赤味噌 …… 大さじ1 しょうゆ …… 大さじ2



大阪鶴橋こく旨キムチ(450g)
(次回2月1回) 298円(税抜)



鶏肉の味噌クリーム煮

20分 338kcal (1人分)

材料/1人分

鶏もも肉 …… 70g ねぎ(小口切り) …… 少々
白菜 …… 100g 水 …… 50ml
にんじん …… 30g バター …… 5g
しめじ …… 40g 小麦粉 …… 10g
A 赤味噌 …… 10g 牛乳 …… 100ml
しょうがチューブ(またはおろししょうが) …… 5g

作り方

- 1 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。白菜は一口大にそぎ切りに、にんじんは短冊切りにする。しめじは石づきを取り除き、小房に分ける。
- 2 大きめのフライパンにバターを入れ、1の鶏もも肉の両面をこんがり焼き、白菜、にんじん、しめじを加えて炒める。
- 3 2に小麦粉を加え、全体に粉をなじませたら水を加え、弱火で3~4分程煮た後、Aを加えてとろみがつくまで煮る。
- 4 器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。



マルイ元気鶏もも切身(300g)
(次回1月3回) 490円(税抜)

レシピ提供: 金沢市 マッチーさん
「白菜を小松菜に替えたり、他の食材に替えたりして作っても良いですよ」