

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

「粉ものレシピ」
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。



さば大根

20分 250kcal (1人分)

材料/2人分

さば水煮缶 …… 1缶
大根 …… 1/4本
酒 …… 大さじ3
水 …… 150ml

しょうゆ …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1
おろししょうが …… 小さじ1
青ねぎ(小口切り) …… 少々

作り方

- 大根の皮をむき、厚さ1cm幅のいちょう切りにする。
- 鍋に①とAを入れ中火にかけ、沸騰したらふたをして弱火で5~8分程加熱する。
- Bとさば水煮缶を汁ごと加え、中火にする。
- 沸騰したら落としふたをして弱火で10分程煮る。
- 仕上げにおろししょうがを加える。
- 器に盛り、青ねぎを散らす。

さば缶パスタ

15分 664kcal (1人分)

材料/2人分

早ゆでミニスパゲッティ …… 200g
さば味噌煮缶 …… 1缶
オリーブオイル …… 大さじ1
ニンニク …… 1片
青ねぎ(小口切り) …… 2本

青じそ(千切り) …… 10枚
しょうゆ …… 小さじ2

作り方

- スパゲッティを表示通りゆでる。
- フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ弱火にかけ、香りが立ったらさば、青ねぎ、青じそ(飾り用に少し残しておく)を入れ、さばをほぐす。
- ゆでたスパゲッティを加えて混ぜ合わせ、しょうゆで味を調える。
- 器に盛り、残りの青じそをのせる。



早ゆでミニスパゲッティ
(300g・太さ1.6mm)
(次回3月1回) 218円(税抜)

レシピ提供: 白山市 とまとさん

簡単おいしい さば缶アレンジ レシピ

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ



さば缶を使った トマトスープ

レシピ提供: 小松市 まりちゃんさん

25分 182kcal (1人分)

作り方

- かぼちゃと皮をむいたじゃがいもを1~2cmの角切りにして耐熱皿に並べ、800Wの電子レンジで3分程加熱する。
- ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に並べて800Wの電子レンジで2分程加熱する。
- 赤パプリカとズッキーニは1~2cmの角切りにし、しめじは石づきを取り除き、小房に分ける。
- 鍋にオリーブオイルを熱し①、②、③を入れ、全体に油が回るように炒める。
- あらごしトマトとさば水煮缶を汁ごと入れ、コンソメを加えたら、お好みのとろみ加減に調整しながら水を加える。
- 焦げないように混ぜながら煮込み、塩・こしょうで味を調える。

材料/4人分

さば水煮缶 …… 1缶
イタリア産あらごし
トマト …… 1パック
かぼちゃ …… 120g
じゃがいも …… 1個
ブロッコリー …… 80g
赤パプリカ …… 1/2個

ズッキーニ …… 1/2本
しめじ …… 50g
コンソメ …… 小さじ2
水 …… 150~200ml
塩・こしょう …… 少々
オリーブオイル …… 大さじ1



イタリア産あらごしトマト
(300g)
(次回3月1回) 108円(税抜)



さばのはんぺんサンド

15分 225kcal (1個分)

材料/2個分

さば缶(お好みの味で) …… 固形量50g
はんぺん …… 1枚
マヨネーズ …… 大さじ2
マヨネーズ(上面にかける用) …… 適量
レモン汁 …… 適量
パセリ(みじん切り) …… 少々

作り方

- さばをフォークでつぶし、マヨネーズを混ぜ合わせる。お好みでこしょう(分量外)を加える。
- はんぺんを半分に切り、真ん中に切り込みを入れ①を詰める。
- オーブントースターのトレイに並べ、上面にマヨネーズをかけ、1000Wで4分程、焼き色が付くまで焼く。
- 器に盛り、お好みでレモン汁とパセリをかける。



八戸港水揚げ鯖 味噌煮
(200g)
(次回3月4回) ゆとろぎ+
398円(税抜)

レシピ提供: 白山市 M・Sさん
「簡単に早くできるのに腹もちが良く
メインになります」