

みんなのレシピ大募集

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ださい。

募集テーマ 「母から受け継いだレシピ」
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。



国産パプリカ(120g・1個)
(次回3月4回) 214円(税込)

レシピ提供:金沢市 らっさいーさん

オイルサーディンと ブロッコリーの スパゲッティ

15分 503kcal(1人分)

材料/1人分

COOP 早ゆでミニスパゲッティ……………100g
ブロッコリー …… 100g 鷹の爪 …… 1/2本
赤パプリカ …… 1/8個 ニンニク(スライス)……1/2片
黄パプリカ …… 1/8個 塩・こしょう …… 少々
オイルサーディン …… 1/4缶

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。赤・黄パプリカは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に水(分量外)を入れ、火にかける。沸騰したら塩(分量外)を加え、スパゲッティを入れる。2分後、ブロッコリーを加えてさらに1分ゆで、ザルに上げる。
- 3 フライパンにオイルサーディン、鷹の爪、ニンニクを入れ、オイルサーディンの油で炒める。香りが立ったら赤・黄パプリカを加え炒める。
- 4 2を加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。



組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ

たっぷり野菜の オープン

レシピ提供:小松市 ミニマルさん

35分 324kcal(1人分)

作り方

- 1 Aは皮をむき、大きめの一口大に切り、それぞれを硬めにゆでておく。
- 2 かぼちゃは種を取り除き、大きめの一口大に切る。耐熱皿に並べ、ラップをして600Wの電子レンジで1分程硬めに加熱する。
- 3 ブロッコリーは小房に分けて600Wの電子レンジで40秒程硬めに加熱する。
- 4 椎茸、エリンギは石づきを取り除き、大きめに切る。ミニトマトはヘタを取る。
- 5 耐熱器に1~4、ニンニクを並べる。塩、粗挽き黒こしょう、オリーブオイルを全体に回しかけ、ローズマリーをのせる。
- 6 アルミホイルでふたをして、200℃に予熱したオーブンで12分焼く。

材料/2人分

じゃがいも …… 1個 エリンギ …… 1本
にんじん …… 1/2本 ミニトマト …… 3個
レンコン …… 100g 塩 …… ふたつまみ
長芋 …… 100g 粗挽き黒こしょう …… 少々
かぼちゃ …… 100g ニンニク(スライス) …… 1片
ブロッコリー …… 100g COOP オリーブオイル …… 大さじ2
椎茸 …… 1~2個 ローズマリー …… 2枝

COOP オリーブオイル(400g)
(次回3月4回) 570円(税込)



むきえびと ブロッコリーの オイスターソース煮

10分 75kcal(1人分)

材料/2人分

COOP むきえび…………… 100g
ブロッコリー …… 1/2房
オイスターソース…………… 大さじ1/2
A 鶏がらスープの素…………… 小さじ1/3
水 …… 大さじ2

作り方

- 1 フライパンに小房に分けたブロッコリーとA、解凍したむきえびを入れて中火にかけ、ふたをして1分程蒸し煮にする。
- 2 沸騰したらふたを取り、焦げないように混ぜながら炒め、オイスターソースで味付けする。

COOP むきえび(170g)
(次回4月1回) 410円(税込)

レシピ提供:金沢市 細野 久子さん



えびチリソースの オープンオムレツ

15分 482kcal(1人分)

材料/2人分

ブロッコリー…………… 50g
COOP えびのチリソース煮(徳用) …… 小袋1袋
卵…………… 4個 牛乳…………… 50ml
A 塩・こしょう…………… 少々
とろけるチーズ…………… 2枚
オリーブオイル…………… 大さじ1

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分けて耐熱皿に並べ、ラップをして600Wの電子レンジで1分程加熱する。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、1を加える。
- 3 スキレットか、小さめのフライパンにオリーブオイルを熱し、2を流し入れる。とろけるチーズをのせたら、アルミホイルでふんわりとふたをして弱火で5分程、半熱になるよう火を通す。
- 4 表示通りに温めたCOOP えびのチリソース煮(徳用)をかける。

COOP えびのチリソース煮(徳用)(130g×3袋)
(次回3月3回) 754円(税込)

レシピ提供:野々市市 H・Mさん