

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

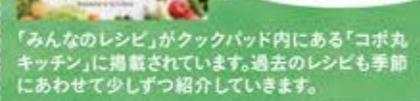
「母から受け継いだレシピ」
上記以外いつもの、「おすすめのレシピ」も募集します!

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づつ紹介していきます。



プロッコリーを使ったレシピ

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ



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 らっきーさん

オイルサーディンと プロッコリーの スパゲッティ

15分 503kcal (1人分)

材料/1人分

● ● ● 早ゆでミニスパゲッティ 100g
プロッコリー 100g 豚の爪 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 プ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、プ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、豚の爪、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。



● ● ● オリーブオイル(400g)
(次回3月4回) 570円(税込)

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 プ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°Cに予熱したオープンで12分焼く。



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

むきえびと プロッコリーの オイスタークリーミー煮

10分 75kcal (1人分)

材料/2人分

● ● ● むきえび 100g
プロッコリー 1/2房
オイスタークリーミー 大さじ1/2
「鶏がらスープの素」 小さじ1/3
A 水 大さじ2

作り方

- 1 フライパンに小房に分けたプロッコリーと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、焦げないよう混ぜながら炒め、オイスタークリーミーで味付けする。



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

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

プロッコリー 50g
● ● ● 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 プ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、半熟になるよう火を通す。
- 4 表示通りに温めた● ● ● えびのチリソース煮(徳用)をかける。