

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 「食欲アップビリ辛レシピ」
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「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。



0000 こだわりロースハム
スライス(54g×2)
(次回4月3回) 268円(税込)

レシピ提供:羽中市 さとちゃんさん

ミュンヘン風 ハムのマリネ

10分 148kcal (1人分)
※漬け込み時間は除く

材料/4人分

0000 こだわりロースハムスライス …… 150g
玉ねぎ …… 1/4個 ミニトマト …… 4個
「ケッパー」… 大さじ1 こしょう …… 少々
A 酢 …… 大さじ1 粒マスタード…小さじ1
塩 …… 少々 サラダ油 …… 大さじ3

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにし、水にさらした後水気を切る。
- 2 薄切りハムは扇状に8等分する。ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- 3 ボウルにAを混ぜ合わせ、1と2を入れ半日程冷蔵庫で漬け込む。

時間が調味料 漬けておいしい レシピ

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ



さばの一夜干しで 南蛮漬け

レシピ提供:金沢市 あっちゃんさん
「生のさばでなくてもいいのでお手軽！
できても次の日もおいしいです」

20分 201kcal (1人分)
※漬け込み時間は除く

材料/4人分

0000 脂ののったさば一夜干 …… 3切
にんじん …… 1/2本 ごま油 …… 大さじ3
ピーマン …… 1個 片栗粉 …… 大さじ2
玉ねぎ …… 1/2個
「めんつゆ(2倍濃縮) …… 小さじ1/2
A 砂糖 …… 小さじ1 しょうゆ …… 小さじ1/2
「すし酢」…大さじ4 水 …… 大さじ1

作り方

- 1 にんじんと種を取り除いたピーマンを千切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、1を漬ける。
- 3 解凍したさばは一口大に切って骨を取り、片栗粉をまぶす。フライパンにごま油を熱し、両面をこんがり揚げ焼きにする。
- 4 熱いうちに2に入れ、30分程漬けておく。



0000 脂ののったさば一夜干
(180g・3切)
(次回4月3回) 354円(税込)

はちみつと酢の 浅漬け野菜

15分 95kcal (1人分)
※漬け込み時間は除く

材料/4人分

にんにくのしょうゆ漬け
大根 …… 200g (にんにくをしょうゆに
にんじん …… 100g 5日程漬ける) …… 10粒
水菜 …… 1株 らっきょう漬け …… 10粒
しょうが …… 1片 はちみつ …… 大さじ1
しめじ …… 1袋 純米酢 …… 150ml

作り方

- 1 大根とにんじんはいちょう切りに、水菜は3cmに切る。しょうがは千切りにする。
- 2 しめじは石づきを取り除き、小房に分け、600Wの電子レンジで40秒程加熱する。
- 3 にんにくのしょうゆ漬けと、らっきょう漬けは、1粒を3等分にする。
- 4 1～3を密閉袋に入れ、はちみつと純米酢を加えたら、袋を閉じてシャカシャカと振ってなじませる。
- 5 4を冷蔵庫に入れ、途中上下を返しなが半日程寝かせる。



純米酢
(500ml)
(次回4月3回) 307円(税込)

レシピ提供:金沢市 フーミーさん
「生野菜で酵素もとれ、シャキシャキして
歯ごたえが良いです」



野菜プラスで
彩り良く♪

国産豚ももひとくちカツ用
(300g)
(次回4月4回) 473円(税込)

レシピ提供:羽中市 とうもろこしさん
「お弁当のおかずにも最適です」

豚のみそ漬け

20分 286kcal (1人分)
※漬け込み時間は除く

材料/3人分

国産豚ももひとくちカツ用 …… 300g
みそ …… 100g
酒 …… 大さじ1
A みりん …… 大さじ2
しょうが絞り汁 …… 大さじ1

作り方

- 1 Aを混ぜ合わせる。
- 2 ラップを敷いた上に、1を塗り豚肉をのせ再び1を塗る。そのままラップで包み保存袋に入れて、冷蔵庫で一晩寝かせる。
- 3 みそをそぎ落とし、弱火のグリルで焦げないように焼く。