

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 「そうめんアレンジレシピ」
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。



めざませ おうちカフェ!!

休日のおやつ

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ

レシピ提供: 金沢市 キルトさん

ミルクレープケーキ

60分 2438kcal (1ホール分)

作り方

- 1 ボウルに卵、砂糖を入れ泡立て器で混ぜてから薄力粉をふるい入れ混ぜ合わせる。
- 2 牛乳を2回に分けて加え、そのつどよく混ぜる。溶かしバターも加え混ぜ合わせたらザルでこし、冷蔵庫で20~30分程寝かせる。
- 3 中火で熱したフライパンにサラダ油を薄く引き、お玉1杯分の生地を流し広げ、ふちが乾いてきたら裏返してサッと焼く。一番上に被せる1枚は二回り程大きめに焼く。
- 4 全量焼いて粗熱が取れたら、ラップをして冷蔵庫で30分程冷やす。
- 5 氷水を当てたボウルにAを入れ、泡立て器で八分立てにする。
- 6 いちご、キウイを薄くスライスする。
- 7 生地→クリーム→フルーツ→クリームの順に重ねていく作業を繰り返す(いちごとキウイは1種類ずつ交互に挟むと断面が綺麗に見える)。
- 8 最後に大きめに焼いた1枚を被せたら、上から軽く押さえて形を整え、冷蔵庫で冷やす。

材料/1ホール分

- 薄力小麦粉…100g 牛乳…300ml
砂糖…大さじ1 いちご…2パック
溶かしバター…20g キウイ…5個
卵…2個 サラダ油…適量
A 生クリーム…200ml
砂糖…大さじ1



薄力小麦粉 (1kg)
〈次回5月3回〉246円(税込)

ヘルシー豆腐白玉

30分 315kcal (1人分)

材料/2人分

- 絹豆腐…100g
白玉粉…100g
水…100ml みりん…大さじ1
A 砂糖…大さじ3 片栗粉…大さじ1
しょうゆ…大さじ1・1/2

作り方

- 1 ボウルに絹豆腐を入れ、泡立て器で混ぜてクリーム状になったら、白玉粉を加えて混ぜ合わせる。水(分量外)を少しずつ加え耳たぶの柔らかさになるようにこねる。
- 2 団子状に丸めたら、沸騰したお湯でゆでる。浮き上がってきたらさらに1~2分程ゆで、冷水に取る。
- 3 小鍋にAを入れて火にかける。とろみが付いたら火を止め、白玉にかける。

赤ぶどうのゼリー

20分 108kcal (1人分)

※冷やす時間は除く

材料/3人分

- ゼラチン…10g
赤ぶどうジュース…400ml
ヨーグルト…大さじ6
冷凍ブルーベリー…15~20粒

作り方

- 1 ゼラチンを60mlの水(分量外)でふやかしておく。
- 2 赤ぶどうジュースを鍋に入れて70°Cに温めたら火を止め、1を加えよく混ぜ溶かす。
- 3 トッピング用に2を100ml程度バットに流し込む。残った2と冷凍ブルーベリーをグラスに分け入れる。
- 4 冷蔵庫で1~2時間程冷やし固め、固まったらトッピング用のゼリーをフォークでクラッシュする。仕上げにヨーグルト、クラッシュしたゼリー、冷凍ブルーベリー(分量外)をトッピングする。



こだわりきぬとうふ(300g)
〈次回5月3回〉138円(税込)

レシピ提供: 加賀市 リカゴンさん



冷凍ブルーベリー (200g)
〈次回6月4回〉300円(税込)

冷凍ブルーベリーを
使うと早く固まります

レシピ提供: 金沢市 H・Iさん



ホットケーキミックス (200g×3袋)
〈次回5月4回〉238円(税込)

レシピ提供: かほく市 高井 美紀子さん
「簡単でもモチモチ!カロリーオフです」

豆腐のガトーショコラ

35分 1551kcal (パウンド型1本分)

材料/パウンド型1本分

- 絹豆腐…300g
ホットケーキミックス…200g
ココアパウダー…100g
砂糖…60g
牛乳…200ml

作り方

- 1 オーブンを180°Cに予熱する。
- 2 ボウルに絹豆腐を入れ、泡立て器でトロトロになるまで混ぜる。
- 3 2に全ての材料を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- 4 クッキングシートを敷いたパウンド型に流し込みオーブンで25分焼く。