

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 「夏バテ解消レシピ」

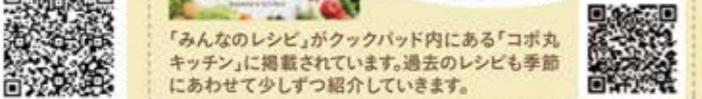
上記以外いつもの、「おすすめのレシピ」も募集します!

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。



調味料活用 アレンジ レシピ

組合員から
寄せられました



千代の一番だけで味が決まる! もやしと青菜の ごま油和え

10分 178kcal (1人分)

材料 / 2人分

もやし 200g
小松菜 1~2株
キャベツ 100g
「ごま油 大さじ1
A 万能和風だし 千代の一番 1包

作り方

- 1 小松菜とキャベツを食べやすい大きさのざく切りにする。
- 2 小松菜、キャベツ、もやしをサッとゆで、水を取り冷まして水気を絞る。
- 3 ポウルにAと②を入れて和える。



万能和風だし 千代の一番
(8g×50袋)
(次回6月4回) 1,922円(税込)

レシピ提供:野々市市 H・Kさん



co-op 野菜たっぷり
和風ドレッシング徳用 (500ml)
(次回7月2回) 322円(税込)

レシピ提供:珠洲市 のりたまさん

豚丼だけじゃない! ブリの照り焼き

20分 289kcal (1人分)

材料 / 1人分

co-op CO&ソラチ十勝豚丼のたれ 大さじ1
ブリ切身 1切 小麦粉 大さじ1/2
長ねぎ 6cm 赤パプリカ 1/8個
エリンギ 1本 サラダ油 大さじ1/2
酒 大さじ1/2

作り方

- 1 長ねぎを3cm、エリンギを縦半分、赤パプリカを縦細切りにして、グリルで5~6分焼く。
- 2 ポリ袋にブリ切身と小麦粉を入れ、まんべんなくまぶす。
- 3 熟したフライパンにサラダ油を引き、ブリの両面をこんがりと焼く。
- 4 ①を入れ、豚丼のたれと酒を回しかけ絡める。



co-op CO&ソラチ
十勝豚丼のたれ(250g)
(次回6月3回) 235円(税込)

レシピ提供:白山市 モモママさん
「鶏肉を使って鶏の照り焼きにも!」



co-op コーンクリーム
スープカップ(17.5g×8袋)
(次回7月4回) 289円(税込)

レシピ提供:金沢市 まくらめさん

下味も“和ドレ”におまかせ! 鶏肉のドレッシング焼き

15分 417kcal (1人分)

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ポリ袋に①とドレッシングを入れ50回程もむ。
- 3 熟したフライパンに油を引かずに入れ、焦がさないよう中に火が通るまで両面をこんがりと焼く。



co-op 野菜たっぷり
和風ドレッシング... 大さじ4

ホワイトソースいらず! コーンスープドリア

20分 758kcal (1人分)

材料 / 1人分

co-op コーンクリームスープカップ 1袋
玉ねぎ 1/4個 温かいご飯 1膳分
バター 10g 牛乳 200ml
ハーフベーコン 4枚 ピザ用チーズ 20g
塩・こしょう 少々 パセリみじん切り 少々

作り方

- 1 玉ねぎをみじん切り、ベーコンを1cm幅に切る。
- 2 熟したフライパンにバターを溶かし、■を入れ炒める。玉ねぎがしんなりしたら火を止め、温かいご飯を加えて混ぜ合わせる。
- 3 ■に牛乳、コーンスープの素を加え全体を混ぜ合わせたら中火にかける。水分が飛ぶまで混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- 4 熱いうちにグラタン皿に入れ、ピザ用チーズをかけて1000Wのオーブントースターで5分程焼く。
- 5 チーズが溶け、焼き色が付いたら取り出し、パセリを散らす。