

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ず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

みんなの
レシピ



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、水に取り冷まして水気を絞る。
- 3 ボウルにAと2を入れて和える。

レシピ提供：野々市市 H・K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回程度もむ。
- 3 熱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焼く。

レシピ提供：珠洲市 のりたまさん

材料/2人分

- 鶏もも肉 1枚(330g)
野菜たっぷり和風ドレッシング 大さじ4



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)



豚井だけじゃない！ ブリの照り焼き

20分 289kcal (1人分)

材料/1人分

- CO&ソラチ十勝豚井のたれ 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、まんべなくまぶす。
- 3 熱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焼く。
- 4 1を入れ、豚井のたれと酒を回しかけ絡める。

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！」



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

- 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 熱したフライパンにバターを溶かし、1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 2に牛乳、コーンスープの素を加え全体を混ぜ合わせた中火にかける。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。



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