

## 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** 「秋の味覚(かぼちゃ、さつまいも、れんこん、きのこなど)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。



### ゴーヤの肉詰め

35分 313kcal (1人分)

材料/2人分

ゴーヤ …… 1/2本	合いびき肉…100g
片栗粉 …… 大さじ2	塩・こしょう … 少々
サラダ油 …… 大さじ2	A 溶き卵 …… 1/2個
	牛乳 …… 大さじ1
	パン粉 …… 大さじ1

作り方

- 1 ゴーヤを1cm幅の輪切りにし、ワタをくり抜く。
- 2 ボウルにAを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- 3 1に片栗粉をまぶし2を詰める。
- 4 熱したフライパンにサラダ油を引き、肉に火が通るまで10分程弱火でじっくりと両面を焼く。



国産合挽ミンチ(バラ凍結)  
(450g)  
(次回8月1回) 626円(税込)

レシピ提供:小松市 領のおかさん



### うまみたっぷり トマトの炊き込みご飯

10分 1223kcal (2合分)  
※炊飯時間は除く

材料/2合分

米 …… 2合分	大葉(千切り) …… 適量
ミニトマト …… 10個	A 粉末だし …… 小さじ1
ホールコーン …… 55g	塩 …… 小さじ1/2
0000 ライトツナフレーク …… 1缶(70g)	

作り方

- 1 米を洗った後、5分程ザルに上げておく。
- 2 ミニトマトのヘタを取り、ホールコーンは汁気を切る。
- 3 炊飯器に米を入れ、ツナ缶を汁ごと入れたら2合の目盛りまで水を入れる。2とAを加えて炊飯する。
- 4 炊き上がったら全体を混ぜて器に盛り付け、大葉をのせる。



0000 ライトツナフレーク  
(70g×3缶)  
(次回7月4回) 322円(税込)

レシピ提供:加賀市 さいわいこさん  
「わが家のオリジナルピラフです」



### 旬を感じる! 体も喜ぶ! 夏野菜が主役レシピ

組合員から  
寄せられました

みんなの  
レシピ

### 蒸しなすの生ハム巻き

20分 91kcal (1人分)

作り方

- 1 なすのヘタを取り、竹串で2~3カ所穴を開け1本ずつラップに包み、耐熱皿に並べ600Wの電子レンジで3分半程柔らかくなるまで加熱する。
- 2 ラップをしたままボウルに入れて氷水で素早く冷ます。
- 3 ラップを外して縦4等分に切り、1切ごとに生ハムを巻く。
- 4 お皿に盛り付け、お好みでかいわれ大根や糸唐辛子を添える。

レシピ提供:かほく市 キーさん  
「蒸しなすなので柔らかくパクパク食べられます。味付けも一切不要で簡単」



日本の米育ち三元豚  
極み生ハム(55g)  
(次回8月1回) ゆとろぎ+  
505円(税込)

材料/2人分

0000 生ハムロース…8枚	なす …… 2本
かいわれ大根… 適量	糸唐辛子 …… 少々



### トマトとズッキーニの チーズ焼き

25分 220kcal (1人分)

材料/2人分

ズッキーニ …… 1本	オリーブオイル
トマト …… 1個	…… 大さじ1
ベーコン …… 2枚	塩・こしょう …… 少々
にんにく(みじん切り) …… 1片	
0000 とろけるゴーダシュレッドチーズ …… 30g	

作り方

- 1 ズッキーニを5mm幅の輪切りにする。トマトは半分に切り5mm幅に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ加熱する。香りが立ったらベーコンとズッキーニを並べ両面を焼き、塩・こしょうを振る。ズッキーニがしんなりしたら取り出す。
- 3 2のフライパンにトマトを入れ、軽く火を通す。
- 4 冷めないうちに2、3を耐熱皿に移し、とろけるチーズをのせて1000Wのオーブントースターで5分程焼く(チーズが溶け、焼き色が付くまで)。



0000 とろける  
ゴーダシュレッドチーズ(350g)  
(次回8月3回) 462円(税込)

レシピ提供:金沢市 マクラメさん