

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 「『味の母』を使ったレシピ」
上記以外のも、「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。



夏に食べたい！ レシピ

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ



さば缶と夏野菜の そうめん煮

25分 214kcal(1人分)

材料/4人分	しょうゆ … 大さじ2
そうめん … 2束	酒 … 大さじ2
なす … 2本	みりん … 大さじ2
オクラ … 4本	塩 … 小さじ1/2
みょうが … 4個	さば水煮缶 … 1缶
水 … 400ml	大葉(千切り) … 5枚

作り方

- 1 なすはヘタを取り、縦に四つ切りにして5分程水にさらしザルに上げる。オクラはヘタを取り、みょうがは縦半分に切る。
- 2 そうめんは二つに折り、たっぷりの湯で表示通りにゆで、冷水で締めた後、水気を切る。
- 3 鍋に分量の水を入れ、沸騰したらなすの皮目を下にして2分ゆでる。A、オクラ、みょうが、さば水煮缶を汁ごと加え、中火で3分程煮たら火を止める。
- 4 3の具材を取り出し、煮汁に2を入れ、3分煮る。
- 5 器に4を盛り、具材を盛り付け、煮汁をかける。仕上げに大葉をのせる。

小豆島手延そうめん
50g×6束
〈次回8月3回〉322円(税込)

レシピ提供:金沢市 中村 麗子さん
「大好きななすそうめんの栄養価を高めたく、さば水煮缶を利用しました」



簡単!明太クリームうどん

10分 409kcal(1人分)

材料/1人分

冷凍讃岐うどん … 1玉	明太子 … 小1/2本(20g)
温泉卵 … 1個	大葉(千切り) … 2枚
A 麺つゆ(2倍濃縮) … 大さじ1	
コーヒーフレッシュ … 2個	

作り方

- 1 明太子の皮を取り除き、ほぐしておく。
- 2 Aを混ぜ合わせておく。
- 3 冷凍うどんを表示通りにゆで、冷水で締めた後、水気を切る。
- 4 3を器に盛り、明太子、温泉卵、大葉をのせ、食べる直前に2を回しかける。

レシピ提供:津幡町 N・Eさん
「コーヒーフレッシュの甘みとめんつゆの塩味が絶妙にマッチします。うどんはキンキンに冷やすのがポイント!」



冷凍讃岐うどん
1kg(5食)
〈次回8月3回〉268円(税込)



餃子のたれ利用! 中華風サラダ

15分 165kcal(1人分)

材料/2人分	餃子のたれ
ミニパック緑豆春雨 … 30g	A … 大さじ2
きゅうり … 1/2本	ごま油 … 小さじ1
ハム … 3枚	煎りごま … 適量
卵(溶いておく) … 1個	サラダ油 … 小さじ1/2

作り方

- 1 乾燥春雨を表示通りに戻し、食べやすい長さに切る。
- 2 きゅうりを斜め薄切りにし、2~3mm幅の千切り、ハムは3mm幅の千切りにする。
- 3 熱したフライパンにサラダ油を引いてスクランブルエッグを作り、皿に移して冷ます。
- 4 ボウルにAを入れて混ぜ、1、2、3を加えて混ぜ合わせる。
- 5 器に盛り付け、仕上げに煎りごまを散らす。

ミニパック緑豆春雨
(40g×4パック)×2袋
〈次回9月4回〉410円(税込)

レシピ提供:加賀市 ベコさん
「気付くとたまっているたれの活用法です」



食欲アップ!牛キムチ

15分 167kcal(1人分)

材料/4人分

韓国直輸入キムチ … 200g	酒 … 大さじ1
にんにく … 1片	A 鶏がらスープの素 … 小さじ2
糸こんにゃく … 200g	煎りごま … 適量
牛こま切れ肉 … 200g	青ねぎ(小口切り) … 適量
ごま油 … 大さじ1	

作り方

- 1 糸こんにゃくを食べやすい長さに切り、熱湯で3分程ゆで、ザルに上げる。
- 2 フライパンにごま油大さじ1/2と薄くスライスしたにんにくを入れ火にかける。香りが立ったら、1、キムチ、牛肉を入れて炒める。
- 3 Aを加えて味を調える。
- 4 仕上げにごま油大さじ1/2を鍋肌から回し入れ火を止める。
- 5 器に盛り付け、青ねぎと煎りごまを散らす。



韓国直輸入キムチ
330g
〈次回8月3回〉311円(税込)

レシピ提供:金沢市 あんず酒さん