

## 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 「冬野菜たっぷりレシピ」

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。



## 超時短！ 鯉のたたき韓国風

10分 166kcal (1人分)

材料/2人分

鯉のたたき…1/2冊(200g) A 白菜キムチ…80g  
韓国のみ…5枚 B ごま油…大さじ1  
水菜…30g

作り方

- 1 鯉のたたきは1cm程の厚さに切る。
- 2 ボウルに1とAを入れ、韓国のみをちぎりながら加えて和える。
- 3 器に2cm程にざく切りした水菜を敷き、盛り付ける。

炭焼きかつおタタキ  
180g(2ブロック)、  
タレ(20ml×2)  
(次回9月3回) 646円(税込)

レシピ提供:津幡町 N・Eさん  
「混ぜるだけで韓国風の味が楽しめます！  
風味豊かなコープのごま油を使えばさらに風味もUP！」



## オクラと豆腐の サラダ

5分 60kcal (1人分)  
※解凍時間は除く

材料/4人分

おくらとひじきのしそ風味和え…150g  
木綿豆腐…1/2丁  
冷凍つぶコーン…30g

作り方

- 1 おくらとひじきのしそ風味和えと冷凍つぶコーンを解凍する。
- 2 木綿豆腐は水気を切って1cm角に切る。
- 3 ボウルに1と2を入れて混ぜ合わせる。

おくらとひじきのしそ風味和え  
50g×3  
(次回9月4回) 300円(税込)

レシピ提供:小松市 ひつじさん  
「朝に解凍して用意しておけば手軽にもう1品夕飯のおかずが増えるので、時間がないときのお助けメニューです」

## タンパク質を とるレシピ

組合員から  
寄せられました

みんなの  
レシピ



## タンドリーチキン

15分 274kcal (1人分)  
※漬け込み時間は除く

作り方

- 1 鶏むね肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 ジッパー付きポリ袋に1とAを入れて軽く揉み、冷蔵庫で1～2日間漬け込む。
- 3 クッキングシートを敷いた鉄板に並べ、220℃に予熱したオーブンで焼き色が付くまで10分程焼く。

材料/2人分

鶏むね肉…1枚(300g)  
塩粒…大さじ2  
A カレー粉…大さじ1  
万能スパイス…小さじ1  
トマトケチャップ…小さじ1

レシピ提供:金沢市 siraさん  
「さっぱりした鶏むね肉を塩粒で柔らかくして、スパイスを使って食欲UP！」

越前鶏ムネ肉 500g(2枚)  
(次回9月3回)じわもーる  
300円(税込)



## 栄養満点 アクアパッツァ

20分 306kcal (1人分)

材料/3人分

氷温 甘塩さば切身…3切 「トマト缶…1缶  
イタリアンパセリ…適量 A トマトケチャップ…大さじ4  
オリーブオイル…大さじ1 B ブラックオリーブ…25g

作り方

- 1 塩さばは一口大に切る。
- 2 フライパンにAを入れ中火にかける。煮立ったら、1を加えて10分程煮る。
- 3 仕上げにオリーブオイルを回しかけて風味を付け、火を止める。
- 4 器に盛り付け、イタリアンパセリを添える。

氷温 甘塩さば切身  
260g(4切)  
(次回9月4回) 430円(税込)

レシピ提供:能美市 さっらいさん  
「青身魚の栄養とトマトのリコピン、オリーブオイルの抗酸化作用を摂取して、体を温めながら健康に。おかずとして、身をほぐしてスープとしても。フランスパンを浸してもおいしいです」