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 「豆を使ったレシピ」
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「コポ丸キッチン」

「みんなのレシピ」がクックパッド内にある「コポ丸キッチン」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。

みんなのレシピ

組合員から寄せられました

CGO 味の母を使ったレシピ

で甘みと照り、コクが出る

レタス豚肉巻き

20分 359kcal（1人分）

材料／2人分

レタス……6枚
豚ロース薄切り肉……12枚
サラダ油…… 大さじ1
A ［しょうゆ…大さじ2／CGO 味の母……大さじ4］

作り方

1. レタス1枚を豚肉の上にのせ、豚肉の幅に合わせてたたむ。レタスを棒状に丸めて芯にして豚肉を巻き、さらにもう1枚豚肉を巻く。
2. Aを混ぜ合わせておく。
3. フライパンにサラダ油を引き、1の巻き終わりを下にして焼く。転がしながら肉全体に火を通し2を入れて絡める。
4. 食べやすい大きさに切り分けて器に盛り付ける。

CGO 味の母 1000㎖
〈次回11月4回〉462円（税込）
〈迎春早割4回・5回〉430円（税込）

レシピ提供：羽咋市 メーコさん

で味に深みが出る

包丁要らず！もやしとひき肉のあんかけ卵

15分 333kcal（1人分）

材料／2人分

もやし…… 200g
豚ひき肉 …… 50g
A 片栗粉…大さじ1/2
［しょうゆ … 小さじ1］
B ［CGO 味の母 …… 大さじ2／中華だしの素……大さじ1］
塩・こしょう …… 少々
万能ねぎ（小口切り）……適量
卵 …… 3個
牛乳 …… 大さじ2
水……大さじ4
水 …… 130㎖
サラダ油…… 大さじ1

作り方

1. フライパンを熱し豚ひき肉を炒め、色が変わったらもやしを加えて強火で炒める。塩・こしょうで味を調えたら器に盛り付ける。
2. 卵と牛乳を混ぜ合わせ、サラダ油を熱したフライパンに流し入れる。大きくかき混ぜ半熟状に仕上げ、1にのせる。
3. 鍋にBを入れ中火にかける。Aを混ぜ合わせ、煮汁が煮立ったら回し入れとろみをつける。2にかけ万能ねぎを散らす。

産直 緑豆もやし 200g
〈次回11月3回〉50円（税込）

レシピ提供：金沢市 ここちゃんママさん
「もやしがメインになるボリュームおかずです。生協のもやしは臭くないのでオススメです！」

で魚のくさみがとれる

さばと豆腐の竜田揚げ

40分 286kcal（1人分）

材料／3人分

さば（3枚おろし）… 1尾分
木綿豆腐 …… 1丁
にんにく…… 1片
片栗粉 …… 大さじ3
すだち …… 1個
大根おろし…… 適量
しょうが…… 1片
白ねぎ …… 1/2本
A ［しょうゆ … 大さじ2／CGO 味の母…大さじ2］
青じそ …… 適量
サラダ油…… 適量

作り方

1. さばを3cmに切る。木綿豆腐はキッチンペーパーに包み水切りして8等分に切る。
2. にんにく、しょうがをすりおろす。白ねぎは粗みじん切りにする。
3. Aと1、2をボウルに入れて味をなじませる。
4. キッチンペーパーでさばと木綿豆腐の汁気を取り、片栗粉をまぶす。
5. サラダ油を170℃に熱し、4を木綿豆腐、さばの順にそれぞれ3～4分ずつカラッと揚げる。
6. すだち、大根おろし、青じそを添えて器に盛り付ける。

もめんとうふ 300g
〈次回11月3回〉じわもーる
140円（税込）

レシピ提供：能美市 中村 恵美子さん

で風味が出る

しょうゆ風味の栗ご飯

10分 652kcal（1合分）
※炊飯時間は除く

材料／4合分

米…… 4合分
だし昆布（10cm程度）……2枚
A ［昆布だし …… 4g／万能和風だし 千代の一番……1袋／CGO 味の母 …… 大さじ1／しょうゆ …… 大さじ1］
ごま塩……適量
むき栗……200g
砂糖 …… 小さじ2

作り方

1. 鍋にむき栗、A、水150㎖をひたひたに入れ火にかけ、煮立ったら火を止めてそのまま冷ます。
2. 米を研ぎ、3.5合分の目盛りに合わせて水を入れる。
3. 2に1とだし昆布を加えて炊飯する。
4. 炊き上がったらだし昆布を取り出し細かく切って混ぜ合わせる。
5. 茶碗に盛り、お好みでごま塩を振る。

※注意
炊飯器によって使用が禁止されている食材があるため、ご家庭の製品の取扱説明書をご確認の上、調理をお願いします。

万能和風だし 千代の一番 8g×50袋
〈迎春早割4回・5回〉
2,030円（税込）

レシピ提供：金沢市 Y・Mさん
「万能和風だし 千代の一番で簡単に栗ご飯。おこげもできておいしいです！」