

組合員から寄せられました
みんなの
レシピ

冷凍食品がお手伝い クリスマスの食卓



鮭のエスカベッシュ

【材料(4人分)】
秋鮭の便利カット …… 2袋
小麦粉 …… 大さじ2
パプリカ(赤・黄) …… 各1/2個
玉ねぎ …… 1/2個
サラダ油 …… 適量

A [にんにく(すりおろし) …… 1片
塩・こしょう …… 少々
白ワイン …… 100ml
B [ローリエ …… 1枚
ケツパー …… 大さじ1

C [かんたん酢 …… 100ml
砂糖 …… 小さじ1
D [オリーブオイル …… 大さじ1
万能スパイス …… 小さじ1/4



秋鮭の便利カット
(骨とり・皮とり)
140g(7切)
(次回12月4回)518円(税込)

30分 281kcal(1人分)
※解凍時間・冷蔵庫で冷やす時間は除く

- 【作り方】
1. 解凍した鮭に塩をひとつまみ(分量外)振りなじませ10分置き、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
 2. Aをすり込み10分置いた後、小麦粉をまぶす。サラダ油を170℃に熱し、カリッとさせるまで2~3分揚げる。
 3. パプリカを細切りにする。玉ねぎは薄切りにして水にさらし水気を絞る。
 4. 鍋にBを入れて沸騰させアルコールを飛ばした後、Cと水大さじ1(分量外)を加え再び沸騰したら火を止めDを加える。
 5. ②、③、④を熱いうちに混ぜ合わせ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし味をなじませる。
 6. 器に盛り付け、お好みでディルなどのハーブを飾る。

レシピ投稿者 金沢市 かっぱさん

30分 1630kcal(1本分)
※冷蔵庫で冷やす時間は除く

【材料(1本分)】
バゲット …… 30cm
クリームチーズ …… 300g
ハム …… 50g
冷凍ミックスベジタブル …… 大さじ5



北海道産
ミックスベジタブル
(いんげん入り) 200g
(次回12月3回)214円(税込)

- 【作り方】
1. バゲットの端を切り、柔らかい中身部分をくり抜く。
 2. ハムは角切りにする。
 3. 冷凍ミックスベジタブルは表示通りに解凍し、キッチンペーパーで水分を取る。
 4. 常温に戻したクリームチーズをよく練り、柔らかくなったら②、③を加えて混ぜ合わせる。
 5. ①に④を詰めたらラップに包んで冷蔵庫で1時間程冷やす。
 6. 食べやすい厚さの輪切りにして盛り付ける。

くり抜いた
パンは小さく切って
クルトンなどに!

スタッフバゲット

レシピ投稿者 羽咋市 さとちゃんさん



20分 196kcal(1人分)

【材料(2人分)】
宮崎のカットほうれん草 …… 100g
玉ねぎ …… 50g
じゃがいも …… 100g
バター …… 15g
A [水 …… 200ml
コンソメ顆粒 …… 小さじ1
牛乳 …… 200ml
塩・こしょう …… 少々



宮崎の
カットほうれん草 300g
(次回12月5回)300円(税込)

- 【作り方】
1. 玉ねぎとじゃがいもは皮をむき薄切りにする。
 2. 鍋にバターを溶かし①を炒め、Aを入れて柔らかくなるまで煮込み火を止める。
 3. ほうれん草を凍ったまま加えて粗熱を取る。
 4. ③をミキサーにかけた後、鍋に戻し入れ牛乳を加えて温め、塩・こしょうで味を調える。
 5. 器に流し、お好みで生クリーム、ピンクペッパーをかける。

レシピ投稿者 金沢市 スノウさん

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。

募集テーマ 「発酵食品を使ったレシピ」
上記以外いつもの、「おすすめのレシピ」も募集します!

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。

クックパッドの「コボ丸キッチン」にも掲載



100万回
閲覧されました!

掲載レシピを実際につづてみた人のコメント「つくれば」も見られるよ!

ホームページからは