

組合員から寄せられました
みんなの
レシピ

ローリングストックにも♪
常温保管の食品を
使ったレシピ



ほったらかし甘納豆ケーキ

【材料(1ホール分)】
甘納豆……………60g
ホットケーキミックス……………200g
絹ごし豆腐……………1丁 牛乳……………50ml
卵……………1個 抹茶パウダー……………適量



ホットケーキミックス
800g(200g×4袋)
(次回2月1回)300円(税込)

10分 1218kcal(1ホール分)
※炊飯時間は除く

【作り方】
① ボウルに絹ごし豆腐を入れ泡立て器でよく混ぜ、卵も加えてよく混ぜる。
② ①にホットケーキミックスを加え粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
生地が硬いようなら牛乳を入れて調整し、甘納豆を加えて混ぜ合わせる。
③ 炊飯器の内釜に②を流し入れ、炊飯スイッチを入れる。
(炊飯器の機種によって加熱時間が異なります。表面や中が生焼けの場合、裏返して再度炊飯してください。)
④ 冷ました後、抹茶パウダーを振りかける。
※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。

レシピ投稿者 かほく市 さかなまさん

25分 81kcal(1人分)

【材料(4人分)】
宮崎県産切干大根人参ミックス…30g
きゅうり……………1本
ハム……………4枚
ごま油……………大さじ1
酢……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
塩……………少々
煎りごま……………適量



宮崎県産
切干大根人参ミックス
(30g)×2袋
(次回1月3回)257円(税込)

【作り方】
① 切り干し大根は表示通りに水で戻した後、水気を絞る。
② きゅうりを千切り、ハムは短冊切りにする。
③ ボウルにAを混ぜ合わせ①、②を加えて和える。
④ 器に盛り付け、仕上げに煎りごまをかける。

レシピ投稿者 金沢市 すずさん



切り干し大根の中華風サラダ

10分 394kcal(1人分)

【材料(1人分)】
味一番拉麺しょうゆ味……………1袋
もやし……………30g
にんじん……………10g
ねぎ(小口切り)……………適量
酢(あれば黒酢)……………大さじ1
水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1、水小さじ2)…大さじ1
たまごスープ……………1袋



味一番拉麺しょうゆ味
100g(めん77g)×5食
(次回1月4回)397円(税込)

【作り方】
① 鍋に袋麺に表示された分量の湯を沸かし、麺ともやし、千切りにしたにんじんを表示通りの時間ゆでる。
② 水溶き片栗粉、酢、添付の液体スープ(半量)を加えて器に盛り付ける。
③ たまごスープをのせ、ふやかしたらトッピングにねぎをのせる。
④ お好みでラー油をかける。

レシピ投稿者 能美市 ももろさん

即席サンライタンメン風

みんなのレシピ大募集

募集テーマ 「オリーブオイルを使ったレシピ」
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。



ホームページからは

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。

クックパッドの「コボ丸キッチン」にも掲載



掲載レシピを実際に作ってみた人のコメント「つくれば100件になったよ!」