

組合員から寄せられました  
みんなの  
レシピ

# 心ほっこり おうちスイーツ



## 餃子の皮でアップルパイ

35分 130kcal(1個分)

- 【材料(8個分)】  
餃子の皮 …… 16枚 りんご …… 2個  
砂糖 …… 40g  
A レモン汁 …… 大さじ1  
無塩バター …… 20g  
シナモンパウダー …… お好みで  
溶かしバター …… 10g
- 【作り方】  
① りんごは皮付きのまま4等分に切り、芯を取り除き薄くスライスする。  
耐熱容器に並べ、混ぜ合わせたAを加えて600Wの電子レンジで5分加熱する。  
② 餃子の皮に溶かしバターを塗り、その上にもう1枚皮を重ね合わせる。  
③ 粗熱の取れた①の水気を拭き取り、花芯となる様に1枚小さく巻き、その上に2枚3枚と薔薇の様に重ねて巻いていく。  
④ ②をプリン型などの小ぶりの耐熱型に入れ、花の形になるように整え、⑤を詰める。  
(型がない場合はアルミホイルで型を作ってもよい)  
⑤ 1000Wのオーブントースターで5分程焼いた後、型を取り外す。上にアルミホイルを被せて再度1000Wで3分程焼く。

レシピ投稿者 金沢市 スノウさん



50分 190kcal(1人分)

- 【材料(4人分)】  
北海道のひとくちサイズ栗かぼちゃ… 150g  
無塩バター …… 30g  
A おからパウダー …… 50g  
砂糖 …… 35g  
塩 …… ひとつまみ  
牛乳(豆乳)… 大さじ3 溶き卵… 1個分



- 【作り方】  
① 冷凍かぼちゃを耐熱容器に入れ、ラップをかけ600Wの電子レンジで柔らかくなるまで5~6分程加熱し熱いうちに潰す。  
② 常温で柔らかくなったバターにAを加え混ぜ合わせ、溶き卵を3回に分けて加え混ぜる。  
③ ②に①を加えて混ぜ合わせ、型抜きできる固さに伸ばせるように牛乳を少しずつ加える。  
④ ③をひとまとめにしたらラップに包み、めん棒で8mm程の厚さに伸ばし、お好みの形に型抜きする。  
⑤ 170℃に予熱したオーブンで25分焼く。

レシピ投稿者 金沢市 ミリリンさん



ほっこりかぼちゃの  
おからクッキー

30分 152kcal(1人分)

- 【材料(4人分)】  
さつまいも(あれば五郎島金時)… 300g  
A 豆乳 …… 50ml  
片栗粉 …… 大さじ2  
しょうゆ …… 大さじ1  
B みりん …… 大さじ1  
砂糖 …… 小さじ1  
水 …… 小さじ2  
サラダ油 …… 大さじ1/2



- 【作り方】  
① さつまいもの皮を剥き、1cm幅の輪切りにして5分程水にさらした後、水気を拭き取る。  
② ①を耐熱容器に並べ、600Wの電子レンジで柔らかくなるまで5分程加熱し熱いうちに潰す。  
③ ②にAを加えて混ぜ合わせ一口大に丸め、軽く潰して形成する。  
④ フライパンにサラダ油を引き、③を並べ両面をカリッと焼く。  
⑤ Bを混ぜ合わせ、④に絡めて焼き上げる。  
⑥ お好みで黒ごまをかける。

レシピ投稿者 羽咋市 メーコさん

さつまいも餅

35分 407kcal(1個分)

- 【材料(5個分)】  
ホットケーキミックス… 200g  
全粒粉ミルクチョコビス… 6枚  
卵 …… 2個 砂糖 …… 50g  
サラダ油 …… 70g



- 【作り方】  
① ホットケーキミックスと砂糖をそれぞれふるいにかける。  
② ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、①の砂糖を加え泡立て器でよく混ぜる。  
③ ②にサラダ油を少しずつ加え混ぜ合わせる。  
④ ③に①のホットケーキミックスを3回に分けて加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ、適当な大きさに割ったチョコビスを加えて軽く混ぜる。  
⑤ カップケーキ型に④を8分目まで入れ、170℃に予熱したオーブンで20~25分程焼く。

今月の  
表紙

チョコビス  
de  
マフィン

## 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 「コープ商品を使ったレシピ」  
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。 ホームページからは▶

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」