

ピーマンを使ったレシピ

組合員から寄せられました
みんなの
レシピ



わたと種はつけたまま

ヘルシー肉詰めピーマン

30分 220kcal(1人分)

- 【作り方】
1. ピーマンを横1.5cm幅の輪切りにする。
 2. Aをボウルに入れ粘りが出るまで混ぜ合わせたら、玉ねぎと白ねぎを加えて混ぜ合わせる。
 3. ①の内側に片栗粉(分量外)を振り、②を詰める。
 4. サラダ油を熱したフライパンに③を並べる。両面にこんがり焼き色を付け、中まで火を通す。

わたと種には栄養が豊富!

- 【材料(2人分)】
- | | |
|------------------|----------------|
| ピーマン……………4個 | 白ねぎ(みじん切り)…30g |
| 玉ねぎ(みじん切り)…30g | サラダ油……………小さじ2 |
| A [鶏ひき肉 ……120g | 酒……………小さじ2 |
| 溶き卵……………30g | しょうゆ……………小さじ2 |
| 片栗粉 ……小さじ2 | 塩・こしょう ……少々 |
| しょうが(すりおろし) ……5g | |

レシピ投稿者 津幡町 N.Eさん



【産直】マルイ元気鶏ミンチ(パラ凍結) 370g
(次回3月4回)410円(税込)

15分 101kcal(1人分)

- 【材料(2人分)】
- | |
|-------------------|
| ピーマン……………6個 |
| にんじん……………1/2本 |
| ちくわ……………2本 |
| A [だしつゆ……………大さじ2 |
| みりん……………大さじ1 |

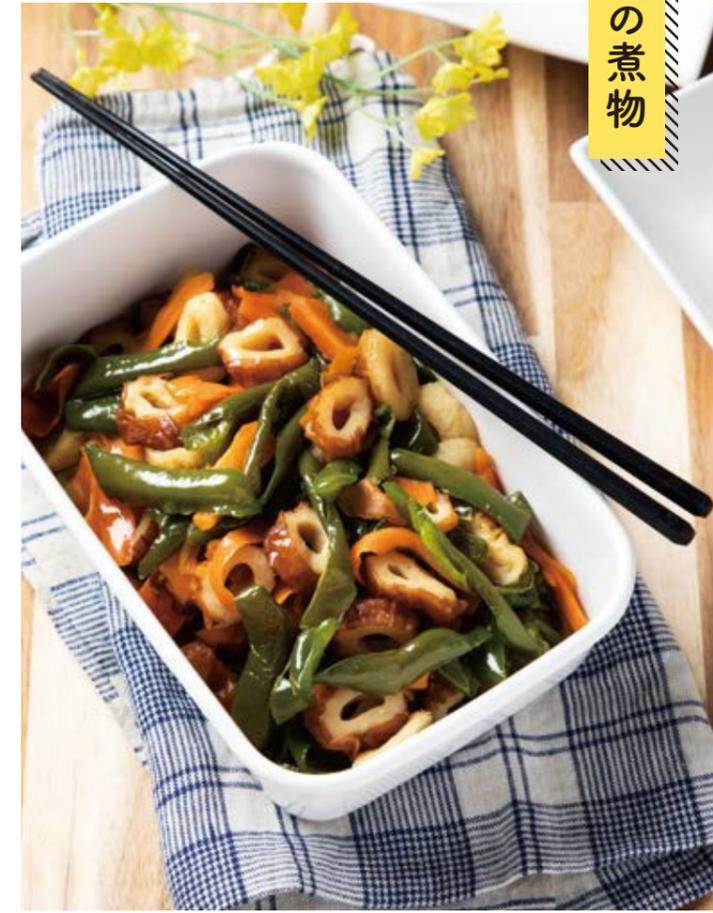


COOP だしつゆ一番
1000ml
(次回3月3回)613円(税込)

- 【作り方】
1. ピーマンを縦8等分に切り、お好みでヘタと種を取り除く。
 2. にんじんは皮を剥きピーラーで薄切りにする。ちくわは小口切りにする。
 3. 鍋に水100ml(分量外)と①、②を入れ中火で3分程煮る。柔らかくなったらAを加え、ときどき混ぜながら2分程煮る。

ピーマンの煮物

レシピ投稿者 金沢市 花の麗さん



ピーマンの塩昆布和え

10分 50kcal(1人分)

- 【材料(2人分)】
- | |
|-----------------|
| ピーマン……………6個 |
| A [塩昆布……………15g |
| 白いりごま……………小さじ2 |

- 【作り方】
1. ピーマンを縦半分になり、お好みでヘタと種を取り除いて千切りにする。
 2. 耐熱容器に①を入れ、700Wの電子レンジで2分30秒程加熱する。
 3. 粗熱が取れたらAを加えて混ぜ合わせる。

ピーマンの種とわたしは
お好みで取らなくてもOK!



COOP 塩吹昆布
(塩分30%カット) 30g×2袋
(次回4月2回)322円(税込)

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。



クックパッドの「コボ丸キッチン」にも掲載



つくれば
100件超えたよ!

掲載レシピを实际に作っ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