

組合員から寄せられました  
みんなの  
レシピ

# 春はのっけ弁当で らくちん豪華に!



## ロコモコ丼

【材料(1人分)】

- CO-OP ふっくらジューシー生ハンバーグ……1個
- ケチャップ……大さじ1
- サラダ油……小さじ1
- 中濃ソース……大さじ1/2
- アボカド……1/4個
- ご飯……1膳
- 水……大さじ1/2
- 卵……1個
- ミニトマト……適量

15分 684kcal(1人分)

【作り方】

- ハンバーグはフライパンで表示通りに焼き、中まで火が通ったら取り出す。残りの肉汁にAを加え、デミグラスソースを作る。
- サラダ油を熱したフライパンに卵を割り入れ、目玉焼きを作る。
- アボカドは種と皮を取り除き食べやすい大きさにカットし、ミニトマトは半分にカットする。
- 弁当箱にご飯を入れ、①、②、③をのっけてお好みでパセリを添える。

レシピ投稿者 能美市 なおちゃんさん



CO-OP ふっくらジューシー生ハンバーグ 100g(1枚)  
(次回4月3回)149円(税込)

10分 520kcal(1人分)

【材料(1人分)】

- とりささみスティック……60g
- 玉ねぎ……30g
- 卵(溶いておく)……1個
- 青ねぎ(小口切り)……少々
- ご飯……1膳
- A だしつゆ(3倍濃縮)……大さじ1・1/2
- 水……50ml
- B 菜の花のお浸し・さくら漬け
- ……各適量



とりささみスティック(のり塩味) 300g  
(次回4月3回)495円(税込)

【作り方】

- とりささみスティックは表示通りに電子レンジで加熱し、食べやすい大きさにカットする。
- 小鍋にAと薄切りにした玉ねぎを入れて2分程煮る。
- ②に①を入れ溶き卵でとじて青ねぎを散らす。
- 弁当箱にご飯を入れ、③をのっける。
- Bを添え、お好みでさくら漬けをかける。

レシピ投稿者 金沢市 みぶママさん



## 親子丼弁当

15分 742kcal(1人分)

【材料(2人分)】

- 大根……100g
- ちぎり揚げ……130g
- ピーマン……1個
- ご飯……2膳
- にんじん……30g
- ゆで卵……2個
- オリーブオイル……小さじ1
- 酒……大さじ1
- みりん……大さじ1
- 砂糖……小さじ1
- だしつゆ(3倍濃縮)……大さじ2
- 水……50ml

【作り方】

- 大根は皮をむき短冊切りにする。
- ピーマン、にんじんは千切りにする。
- ちぎり揚げは細めに切る。
- オリーブオイルを熱したフライパンで①、②、③を2~3分炒める。
- ④にAを加えて汁気が無くなるまで炒める。
- 弁当箱にご飯を入れ⑤をのっける。
- 食べやすい大きさにカットしたゆで卵を添える。

レシピ投稿者 小松市 まゆりんさん



CO-OP ちぎり揚げ 加賀の味 130g  
(次回4月3回)160円(税込)

## 大根とちぎり揚げと ピーマンの炒め煮弁当

## 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件超えだよ!

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