



# 野菜をたっぷりとれるレシピ



## 新玉ねぎステーキ

20分 365kcal(1人分)

- 【材料(1人分)】  
 新玉ねぎ …… 1個    ベーコン …… 30g  
 にんにく …… 1片    アスパラ …… 2本  
 ミニトマト …… 3個  
 オリーブオイル …… 大さじ1/2  
 パセリ(粗みじん切り) …… 少々  
 A 焼肉のたれ …… 大さじ1  
 B 本みりん…大さじ1    水 …… 大さじ1
- 【作り方】  
 ① 新玉ねぎの皮をむき1cm幅の輪切りにする。  
 ② ベーコンを1cm幅に切る。にんにくは薄くスライスする。  
 ③ アスパラをサッと下ゆでする。ミニトマトはヘタを取り除き水洗いする。  
 ④ オリーブオイルを熱したフライパンに②を入れ、焦がさないようにカリッと焼いたら取り出す。  
 ⑤ ④のフライパンに①を入れ、弱めの中火で焼く。焼き色が付いたら裏返し両面を焼く。アスパラも一緒に焼く。  
 ⑥ ⑤とミニトマトを器に盛り付ける。フライパンにAを加えて沸騰させソースを作る。  
 ⑦ 新玉ねぎステーキに④のをせ、⑥のソースをかけてパセリを散らす。  
 お好みでAをポン酢にかえても、ガーリックチップスを散らすのもおすすめ。

レシピ投稿者 羽咋市 メーコさん



新たまねぎ 700g (次回5月3回)214円(税込)

20分 223kcal(1人分)

- 【材料(2人分)】  
 糸こんにやく …… 200g  
 豚こま切れ肉 …… 100g  
 白菜キムチ …… 80g    ごま油 …… 大さじ1  
 A  にんじん…60g    キヤベツ …… 50g  
   もやし…50g    たけのこ …… 30g  
   ピーマン …… 1個  
 B  塩・こしょう …… 少々  
   酒 …… 大さじ2    しょうゆ…大さじ2



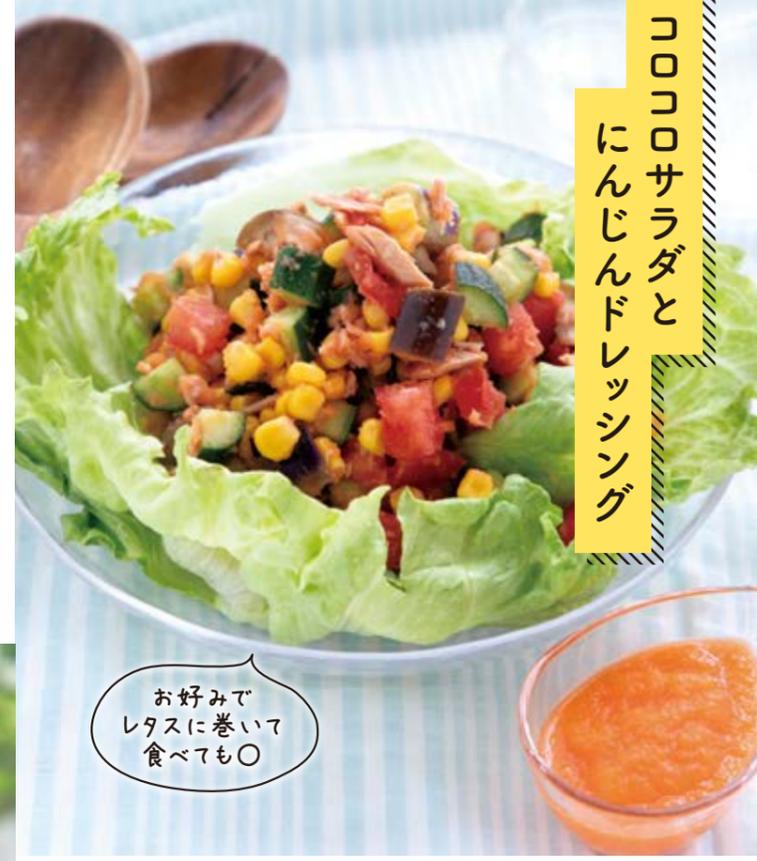
CO-OP 便利な糸こんにやく 150g×2 (次回6月2回)95円(税込)

- 【作り方】  
 ① 糸こんにやくは水洗いした後水気を切り、塩小さじ1(分量外)でもむ。  
 ② 沸騰したお湯に①を入れ5分程ゆでた後、水洗いし水気を切り食べやすい長さにカットする。  
 ③ Aを食べやすい大きさに千切りにする。  
 ④ ごま油を熱したフライパンで豚こま切れ肉を炒め、色が変わったら③の野菜を加えて炒め合わせる。  
 ⑤ ④に②とB、キムチを加えて味を調える。  
 ⑥ 器に盛り付け、お好みで白ごま、韓国海苔などをかける。

レシピ投稿者 金沢市 あんず酒さん



糸こんにでチャプチェ風



ココロサラダと にんじンドレッシング

お好みで レタスに巻いて 食べても◎

レシピ投稿者 ココロサラダ 小松市 ひつじさん  
 にんじンドレッシング 金沢市 スノウさん

25分 138kcal(1人分)

- 【材料(4人分)】  
 コーン缶 …… 100g    トマト …… 1/2個  
 きゅうり …… 1本    なす …… 1本  
 ツナ缶 …… 1缶    レタス …… 4枚  
 [にんじンドレッシング]  
 にんじん …… 200g  
 玉ねぎ …… 90g    酢 …… 100g  
 砂糖 …… 40g    本みりん …… 30g



CO-OP 十勝産スイートコーン (ホールカーネル) 180g(固形量125g)×3缶 (次回6月3回)376円(税込)

- 【ココロサラダの作り方】  
 ① トマト、きゅうりは1cmの角切りにする。  
 ② なすはヘタを取り除き1cmの角切りにして耐熱皿に並べる。ふんわりとラップをかけ600Wの電子レンジで1分30秒程加熱し冷ます。  
 ③ 水気を切ったコーン缶とツナ缶をボウルに入れ、①、②を加えてにんじンドレッシング(100g)で和える。  
 ④ 器にレタスを敷き、③を盛り付ける。
- 【にんじンドレッシングの作り方】  
 ① にんじんと玉ねぎを小さく切りフードプロセッサーで滑らかにかくはんする。  
 ② 本みりんを沸騰させ、火を止めて砂糖、酢を加えて混ぜ合わせる。  
 ③ ①を②に加えてよく混ぜ合わせる。

## 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 「お家で食べたいキャンプ飯」  
 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!

掲載レシピを実際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