

組合員から寄せられました

みんなのレシピ

野菜をたっぷりとれるレシピ



新玉ねぎステーキ

- 【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。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

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

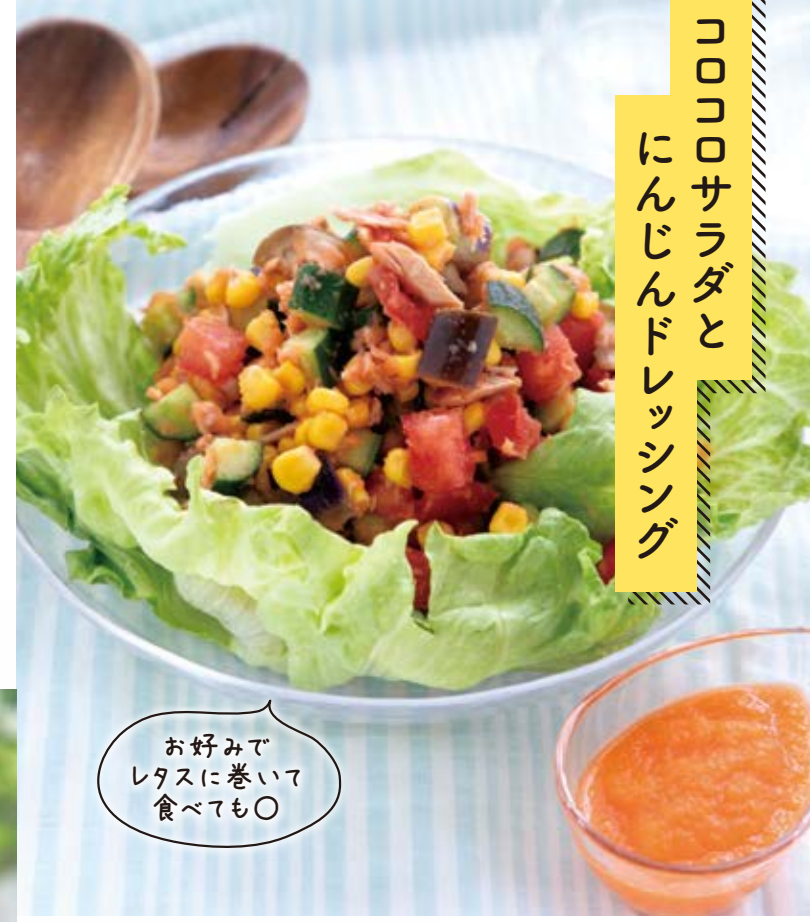


- 【作り方】
1. 糸こんにやくは水洗いした後水気を切り、塩小さじ1(分量外)でもむ。
 2. 沸騰したお湯に①を入れ5分程ゆでた後、水洗いし水気を切り食べやすい長さにカットする。
 3. Aを食べやすい大きさに千切りにする。
 4. ごま油を熱したフライパンで豚こま切れ肉を炒め、色が変わったら③の野菜を加えて炒め合わせる。
 5. ④に②とB、キムチを加えて味を調える。
 6. 器に盛り付け、お好みで白ごま、韓国海苔などをかける。

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



- 【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