

組合員から寄せられました
みんなの
レシピ

魚介類を使ったレシピ



お手軽梅酢たことサーモンのカルパッチョ

レシピ投稿者 白山市 マダムベこちゃんさん

30分 131kcal(1人分)

【材料(3人分)】
 ● 梅酢たこ …… 1袋
 ● 刺身用サーモン…100g
 ● 玉ねぎ …… 1/2個
 ● ベビーリーフ…適量
 ● 大葉 …… 5枚

A [梅酢たこの調味液 …… 大さじ2
 エキストラバージンオリーブオイル … 大さじ1
 おろしにんにく …… 少々
 塩 …… 少々
 ブラックペッパー …… 少々]

【作り方】
 ① 玉ねぎは薄くスライスしてしばらく水にさらし、水気を絞る。大葉は千切りにする。
 ② 梅酢たことサーモンは薄めの削ぎ切りにする。
 ③ 器に①とベビーリーフを盛り付け、②を彩りよく並べる。
 ④ Aを混ぜ合わせてソースを作り、③にかける。お好みでいちよう切りにしたレモンを飾る。



40分 581kcal(1人分)

【材料(3人分)】
 ● パクパクさんま開き …… 3枚
 ● もやし …… 100g
 ● 小松菜 …… 150g
 ● ご飯 …… 3膳
 ● キムチ …… 適量
 ● にんじん …… 80g
 ● 大根 …… 80g
 ● ごま油 …… 大さじ2
 ● 卵黄 …… 3個
 A [豆板醤…小さじ1 水 …… 大さじ1
 鶏がらスープの素 …… 小さじ2]



【作り方】
 ① 熱したフライパンにごま油大さじ1を入れ、パクパクさんま開きの両面を焼く。火が通ったら取り出し、食べやすい大きさにカットする。
 ② にんじんと大根は長さ4~5cmの千切り、小松菜は4~5cmのざく切りにする。
 ③ 熱したフライパンにごま油大さじ1を入れ、にんじんと大根、小松菜、もやしの順に炒めAを加えて味を調える。
 ④ 器にご飯を盛り、①と③を盛り付ける。
 ⑤ キムチや卵黄をトッピングし、食べる際によく混ぜる。

レシピ投稿者 金沢市 カズチャンさん



パクパクさんまでビビンバ

45分 280kcal(1人分)

【材料(2人分)】
 ● 脂ののったさば一夜干 …… 2切
 ● バター …… 10g
 ● えのき …… 30g
 ● 玉ねぎ …… 1/4個
 ● にんじん …… 20g
 ● 味噌 …… 大さじ1
 A [しょうが(すりおろし) … 小さじ1/2
 ごま油 …… 大さじ1/2]



【作り方】
 ① アルミホイルにバターを塗りさばを置く。
 ② きのご類は石づきを取り除き、食べやすい大きさにほぐす。玉ねぎは薄くスライスし、にんじんは薄めの輪切り、ピーマンも輪切りにして種を取り除く。
 ③ ①に②をのせ、混ぜ合わせたAをのせる。
 ④ アルミホイルを包み、フライパンに並べる。水を少し入れて(分量外)ふたをして15~20分蒸し焼きにする。
 ⑤ さばに火が通っているか確認して火を止める。

レシピ投稿者 穴水町 F.Oさん

みんなのレシピ大募集

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。

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。

クックパッドの「コボ丸キッチン」にも掲載



毎月更新

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