

組合員から寄せられました

みんなのレシピ

ドライパックを使ったレシピ



大豆とさつまいものかき揚げ

10分 415kcal(1人分)

レシピ投稿者 金沢市 kei-efuさん

- 【材料(3人分)】
- | | | | | |
|-------------|---|--------------------------|---|-----------|
| さつまいも……130g | A | co-op 大豆ドライパック……60g | B | 薄力粉……大さじ3 |
| 青のり……適量 | | co-op スイートコーンドライパック……55g | | 水……80ml |
| サラダ油……適量 | | 薄力粉……小さじ1 | | 塩……少々 |

- 【作り方】
1. さつまいもは1cmの角切りにする。
 2. ボウルに①とAを入れ全体に薄力粉が付くように混ぜておく。
 3. 別のボウルでBを混ぜ合わせ、②を加えて混ぜ合わせる。
 4. ③をスプーンですくい、170℃に熱したサラダ油でカラッと揚げる。
 5. 器に盛り付け、仕上げに青のりをふる。



10分 134kcal(1人分)

- 【材料(3人分)】
- co-op 国産ごほうドライパック……80g
 - co-op 深煎り胡麻ドレッシング……60g
 - co-op ロイヤルカリブ……5本
 - co-op スイートコーンドライパック……55g
 - にんじん……30g
 - きゅうり……1/2本
 - 白ごま……適量



- 【作り方】
1. ロイヤルカリブは食べやすい大きさにほぐす。
 2. にんじん、きゅうりは千切りにする。
 3. ボウルに全ての材料を入れて混ぜ合わせる。
 4. 器に盛り付け、仕上げに白ごまをふる。

子どもが大好き
ごほうサラダ

レシピ投稿者 小松市 よっぴさん



ひじきご飯

レシピ投稿者 金沢市 まっちゃんさん

10分 1908kcal(3合分)
※炊飯時間は除く

- 【材料(3合分)】
- | | |
|---|-------------------------|
| A | co-op 大豆ドライパック……60g |
| | co-op 国産芽ひじきドライパック……50g |
| | にんじん……50g |
| | しめじ……50g |
| | エリンギ……50g |
| | 米……3合分 |
| | 大葉(千切り)……適量 |
| B | 白だし……大さじ3 |
| | co-op 味の母……大さじ2 |
| | サラダ油……小さじ1 |



- 【作り方】
1. 米をとき、しばらくザルに上げておく。
 2. にんじん、エリンギは食べやすい大きさに細切り、しめじは石づきを取り除きほぐす。
 3. 炊飯器に①とBを入れたら3合の目盛りまで水を入れ、Aと②を加えて炊飯する。
 4. 炊き上がったら全体を混ぜて器に盛り、大葉のをせる。

※炊飯器によって使用が禁止されている食材があるため、ご家庭の製品の取扱説明書をご確認の上、調理をお願いします。

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 「秋の味覚」
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



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