

組合員から寄せられました
みんなのレシピ

おうちで食べたいキャンプ飯



ダムカレー

15分 667kcal(1人分)

- 【材料(1人分)】
- co-op バターチキンカレー 1袋
 - ご飯 250g
 - れんこん(輪切り) 2枚分
 - 生ちくわ 2/3本
 - 塩 少々
 - なす 1/2本
 - オクラ 1/2本
 - スティック状チーズ 1/2本
 - オリーブオイル 小さじ1
 - 赤パプリカ 1/10個
 - かぼちゃ 20g

- 【作り方】
- Aの野菜を食べやすい薄さにカットして耐熱皿に並べ、塩とオリーブオイルをかけて500Wの電子レンジで3分程加熱する。
 - カレーを表示通りに温める。ちくわの穴にチーズを詰める。
 - お皿の真ん中にちくわを置き、上からご飯をアーチ状にしっかり固めながら盛り付ける。
 - ③のご飯で区切った片側に①を彩りよく盛り付け、反対側にカレーを流し入れる。

レシピ投稿者 野々市市 H・Kさん

サラサラタイプの
カレーがおすすめ!



co-op バターチキンカレー 180g (次回9月3回)108円(税込)

15分 347kcal(1人分(4枚))

- 【材料(1人分)】
- co-op 料理用スティックベーコン 50g
 - 餃子の皮 4枚
 - co-op とろけるゴーダシュレッドチーズ 40g
 - ミニトマト 4個
 - むぎ枝豆・粒コーン・しらす・バジル・トmatケチャップ 各適量



co-op 料理用スティックベーコン 190g (次回9月4回)365円(税込)

- 【作り方】
- ミニトマトはヘタを取り除き1/4にカットする。
 - 餃子の皮にトmatケチャップを薄く塗り、①やスティックベーコン、枝豆、コーン、しらすなど好みの具材をトッピングし、とろけるチーズをのせる。
 - フライパンやオーブントースターでチーズが溶けて餃子の皮がパリッとするまで焼く。
 - 仕上げにバジルをのせる。

ピザ風餃子

レシピ投稿者 かほく市 M・Tさん



レシピ投稿者 金沢市 あんず酒さん

20分 816kcal(1枚分)

- 【材料(1枚分)】
- じゃがいも 3個
 - ハム 4枚
 - ウインナー 3本
 - co-op とろけるゴーダシュレッドチーズ 70g
 - オリーブオイル 大さじ1
 - 塩 少々
 - パセリ(粗みじん切り) 少々



co-op とろけるゴーダシュレッドチーズ 350g (次回8月3回)430円(税込)

- 【作り方】
- じゃがいもの皮をむき千切りにする。塩をふりかけて混ぜ合わせたらザルに移し、水分を切っておく。
 - ハムとウインナーは小さく切り、とろけるチーズと①を混ぜ合わせる。
 - オリーブオイルを熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
 - 仕上げにパセリを散らす。

じゃがいものガレット風

20分 730kcal(1人分)

- 【材料(1人分)】
- co-op 照焼きチキンステーキ 1枚
 - 6枚切り食パン 2枚
 - からしバターまたはバター 10g
 - 紫キャベツ 15g
 - ゆで卵 1個
 - にんじん 1/8本
 - レタス 1枚
 - マヨネーズ 小さじ1

今月の表紙



- 【作り方】
- にんじんは千切りにし、塩少々(分量外)をふりかけ水分を絞り、Aを混ぜ合わせなじませておく。
 - 照焼きチキンステーキは表示通りに解凍する。
 - 紫キャベツを千切りにし、ゆで卵は薄切りにする。
 - 食パンにバターを薄く塗り、全ての材料を彩りよく順番に挟んでいく。
 - ④をラップでギュッと包み、半分に切る。 ※お好みでホットサンドにしても◎

照焼きチキンサンド

レシピ投稿者 金沢市 スノウさん

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 「迎春商品を使ったレシピ」
上記以外の、「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ください。 ホームページからは▶

クックパッドの「コボ丸キッチン」にも掲載



毎月更新!

掲載レシピを実際に作ってみた人のコメント「つくれほ」も見られるよ!