

組合員から寄せられました

みんなのレシピ

サイフにもカラダにもやさしい 家計おたすけレシピ



きのこが主役! 秋のスタミナ丼

15分 571kcal(1人分)

レシピ投稿者 加賀市 かっぴーさん

- 【材料(1人分)】
- | | | | | |
|---------|---|-----------|----------------|-----------|
| ひき肉…50g | A | ニラ…1/2本 | ごま油……………大さじ1/2 | 卵黄……………1個 |
| しめじ…25g | | ねぎ…1/2本 | オイスターソース…大さじ1 | 刻みのり…適量 |
| えのき…25g | | にんにく…1/2片 | 塩・こしょう……………少々 | |
| 舞茸…25g | | しょうが…1/2片 | ご飯……………丼1膳分 | |

- 【作り方】
- しめじ、えのきは石づきを取り除き、舞茸とともに小房に分ける。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
 - ごま油を熱したフライパンでひき肉と①を炒め、細かく切ったAを加えて炒める。
 - きのこ類がしんなりするまで炒めたら、オイスターソース、塩・こしょうを入れ火を止める。
 - 丼にご飯を入れ、③を上にも盛り付け、卵黄と刻みのりをトッピングする。



5分 279kcal(1人分)
※水切り時間は除く

【材料(2人分)】

CCO かたあへい絹……………300g
塩……………6g



☆お好みで
クラッカー・ジェノベーゼソース・ミニト
マト・ブルーベリージャム・ブラックベッ
パー・オリーブオイル……………各適量

- 【作り方】
- 水気をキッチンペーパーでふきとった絹ごし豆腐に塩をふる。
 - キッチンペーパーで包み、保存容器に入れて冷蔵庫で1日程水切りする。
 - お好みの大きさに切り分け、オリーブオイルなどをトッピングする。

絹ごし豆腐の塩漬け

レシピ投稿者 輪島市 ヨーコさん



ツナたまボール

レシピ投稿者 金沢市 Akechanさん

20分 396kcal(1人分)

- 【材料(2人分)】
- CCO ライトツナフレーク……………1缶
玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個
卵……………1個
パン粉……………大さじ3
薄力粉……………大さじ3
マヨネーズ……………大さじ2
パセリ(細かく刻んだもの)…小さじ1
粗挽き黒こしょう……………少々
揚げ油……………適量
マヨネーズ・ケチャップ……………お好みで



- 【作り方】
- ボウルにAを順に入れてよく混ぜる。
 - スプーンを2本使いながら丸く成形し、170℃の油で約3分程こんがりするまで揚げる。
 - お好みでマヨネーズやケチャップを添える。

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 「冷凍・レトルト商品を利用したクリスマス食卓」
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