

組合員から寄せられました
みんなの
レシピ

秋の味覚が おいしいレシピ



レシピ投稿者 金沢市 サク・リン・オウのバアバさん

40分 219kcal(1人分)

炭焼きかつおタタキのカルパッチョ

- 【材料(2人分)】
 炭焼きかつおタタキ …… 180g
 スライスレモン …… 1枚
 ラディッシュ(薄い輪切り) …… 1個分
 アボカド(1cmの角切り) …… 1/4個
- A { しょうゆ …… 大さじ1
 わさび …… 小さじ1/2
 大葉 …… 4枚
 B { きゅうり …… 1/2本
 みょうが …… 2個
- 炭焼きかつおタタキのタレ …… 40ml
 ごま油 …… 大さじ1・1/2
 酢 …… 大さじ1・1/2
 塩・こしょう …… 少々

- 【作り方】
 ① かつおタタキをスライスし、Aを混ぜ合わせたわさび醤油適量に20分程つける。
 ② Bを千切りして器に盛り、①を並べる。(大葉はトッピング用に少量残しておく)
 ③ Cを混ぜ合わせ、②にかける。
 ④ 残り的大葉、スライスレモン、ラディッシュ、アボカドを彩り良くのせる。



炭焼きかつおタタキ
180g(2ブロック)、
タレ(20ml×2)
(次回11月2回)754円(税込)

10分 197kcal(1人分)

- 【材料(2人分)】
 しいたけ(中) …… 5個
 しらす …… 20g
 マヨネーズ …… 大さじ4
 粉チーズ …… 小さじ1/2
 小ねぎ(小口切り) …… 適量
 七味 …… 適量



CCP 国産しらす干し
(個食パック) 20g×3
(次回10月4回)322円(税込)

- 【作り方】
 ① しいたけは軸を取り除く。
 ② マヨネーズとしらす、粉チーズを混ぜ、しいたけの傘の裏に詰めてオーブントースターで5分程焼く。
 ③ 仕上げに小ねぎや七味をかける。

椎茸としらすの マヨネーズ焼き

レシピ投稿者 津幡町 N・Eさん



大葉の上に
乗せても◎



さつまいもバターきんぴら

レシピ投稿者 金沢市 スノウさん

20分 257kcal(1人分)

- 【材料(2人分)】
 さつまいも(幅5mm程の棒状にしたもの) …… 150g
 黒ごま …… 6g
 くるみ …… 10g
 バター …… 20g
 砂糖 …… 大さじ1
 しょうゆ …… 大さじ1



産直 五郎島さつまいも
400g(2~3本)
(次回10月3回)246円(税込)

- 【作り方】
 ① フライパンを熱し、バターを半分入れ、さつまいもを炒める。
 ② 中まで火が通ったら砂糖、しょうゆを加える。
 ③ 器に盛り付け、残りのバター、くるみ、黒ごまを全体にかける。

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 「ヘルシーおやつ」
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