

組合員から寄せられました
みんなの
レシピ

今日はちょっと豪華に! 迎春早割商品を使ったレシピ



変わりいなり寿司

25分 431kcal(1人分)

レシピ投稿者 内灘町 はるまさん

【材料(2人分)】
味付けいなり揚げ… 6枚 **CCO** いくら醤油漬…40g 錦糸卵…12g
すし飯 …… 1合分 鮭フレーク…40g いんげん… 適量

【作り方】
①味付けいなり揚げにすし飯を8分目まで詰める。
②いんげんはゆで、細く切っておく。
③①にいくら醤油漬、鮭フレーク、錦糸卵をのせる。
④彩りに②のいんげんをのせる。

CCO いくら醤油漬(2個)
(50g)×2
(迎春早割3回・4回)
2,030円(税込)

20分 188kcal(1人分)

【材料(2人分)】
りんご …… 1個
春巻きの皮 …… 4枚
砂糖 …… 30g
粉砂糖 …… 適量



産直 津軽の葉とらず
サンふじりんご
3kg箱(6~12玉)
(迎春早割3回・4回)
1,998円(税込)

【作り方】
①りんごは皮つきのまま1cm角に切り、耐熱容器に入れる。
②①に砂糖をかけ、ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで3分程加熱する。
③全体をよく混ぜて、砂糖をなじませる。
④春巻きの皮に水気をよく切った③をのせ、春巻きを巻く要領でクルクルと包む(カップ型に敷き込んでもOK)。
⑤220℃のオープンで5分以上焼く(焼き時間は好みの焼き色に合わせて調整する)。
⑥粗熱が取れたら器に盛り付け、粉砂糖をふりかける。

春巻きの皮でアップルパイ

レシピ投稿者 金沢市 マッチーさん



20分 157kcal(1人分)

【材料(2人分)】
れんこん(皮をむいたもの)…200g
うなぎ蒲焼… 1切
むきえび …… 2尾
A[卵白 …… 1/2個
塩 …… 適量
だし(3倍濃縮) …… 300ml
片栗粉 …… 大さじ1
三つ葉 …… 適量
ゆず皮の千切り …… 適量



産直 不揃い加賀れんこん
450g
(迎春早割3回・4回)
430円(税込)

【作り方】
①れんこんはすりおろし、Aを加えて混ぜ合わせる。
②①を二等分にし、形を整え耐熱容器に入れる。それぞれにうなぎ蒲焼、むきえびをのせ、ラップをかけて電子レンジで3分程加熱する。
③別の耐熱容器にだしと水で溶いた片栗粉を入れ、よく混ぜてラップをし、電子レンジで1分程加熱する。
④②を器に盛り、③をかけ、仕上げに三つ葉、ゆず皮の千切りなどをのせる。

簡単はす蒸し

レシピ投稿者 金沢市 まさまさん

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 「炊き込みご飯・丼のレシピ」
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