

組合員から寄せられました

みんなのレシピ

クリスマスのあと1品に!



豆腐ミートグラタン

20分 309kcal(1人分)

【材料(2人分)】
● ミートソース……220g とろけるチーズ……適量
マメックスの便利とうふ……250g 乾燥パセリ……適量

【作り方】
① フライパンに凍ったままの冷凍豆腐、ミートソースを入れ、混ぜながら温める。
② 耐熱容器に入れ、とろけるチーズをのせて、1000Wのトースターで10分程焼く。
③ 仕上げに乾燥パセリをかける。

レシピ投稿者 能美市 生協を愛してやまない主婦さん

水切り不要!



マメックスの便利とうふ
(国産大豆)
500g
(次回12月3回)376円(税込)

7分 311kcal(1人分)

【材料(2人分)】
● 厚切りバナナバウム……3個
バナナ……適量
バニラアイス……お好みの量



● 厚切りバナナバウム
9個
(次回1月2回)
前回12月2回 387円(税込)

【作り方】
① バナナバウムの上に輪切りにしたバナナをのせる。
② ①をトースターで2~3分程焼く。焼き加減はお好みで。
③ 器に盛り付け、バニラアイスを添える。

レシピ投稿者 かほく市 ポボさん



焼きバナナバウム

25分 205kcal(1人分)

【材料(2人分)】
白菜……160g
● とりとんボール……150g
昆布つゆ(3倍濃縮)……大さじ1
しいたけ……40g
にんじん……30g
水……500ml
塩・こしょう……適量
ごま油……適量



● とりとんボール
(国産鶏肉・豚肉使用) 470g
(次回1月4回)
前回12月2回 322円(税込)

【作り方】
① 白菜は1cm幅に切り、にんじんは短冊切り、しいたけは5mm幅の薄切りにする。
② 鍋に分量の水を入れ煮立ったら、①ととりとんボールを入れる。昆布つゆで味を調節しながら煮る。
③ 仕上げに塩・こしょうで味を調え、ごま油をひと回しかける。

レシピ投稿者 加賀市 ☆Yumi☆さん

冬のあったかスープ

15分 219kcal(1人分)
※冷凍時間は除く

【材料(2人分)】
黒豆煮……50g
シナモン……小さじ1/4
バニラアイス……170g
塩……ひとつまみ
ビスケット……2枚



レシピ投稿者 金沢市 スノウさん

【作り方】
① 黒豆煮はフードプロセッサーで粗く砕く。
② シナモン、塩を加え、バニラアイスを2回に分けて加える。
③ 紙カップに②とビスケットを入れ、冷凍庫で凍らせる(冷凍時間はお好みで調整する)。
④ 紙カップを剥がして器に盛り付け、お好みで生クリームやアラザンをトッピングする。

今月の表紙

黒豆アイス

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 「具だくさんみそ汁・スープ」
上記以外の、「おすすめのレシピ」も募集します!

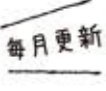
応募要項 ●料理名 ●作り方 ●使用するコープ商品
●商品またはレシピについてのコメント

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下さい。 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



掲載レシピを実際にご覧いただける! コメント「つくれば」も見られるよ!



毎月更新!