

組合員から寄せられました

みんなの  
レシピ

# たまごでカンタンレシピ



## 焼き焼き玉子めし

30分 663kcal(1人分)

レシピ投稿者 かほく市 高井 美紀子さん

【材料(2人分)】  
卵……………2個 ご飯……………200g 玉ねぎ……………1/4個 水……………100ml  
とろけるチーズ…80g キャベツ……………100g 合いびき肉……………100g ごま油……………小さじ1  
オーロラソース(ケチャップとマヨネーズを混ぜる)…適量 刻みねぎ…適量 ベビーリーフ…適量

【作り方】  
①.キャベツは千切り、玉ねぎはスライスする。  
②.卵、とろけるチーズ、ご飯、合いびき肉、水、①をボウルに入れ、よく混ぜる。  
③.フライパンにごま油を入れ中火で熱し、②をお玉1杯分丸く流し入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。  
④.③を器に盛り、オーロラソースをかけ、ベビーリーフや刻みねぎを添える。

国産合挽ミンチ(バラ凍結)  
450g  
(次回1月4回)626円(税込)

60分 175kcal(1人分)

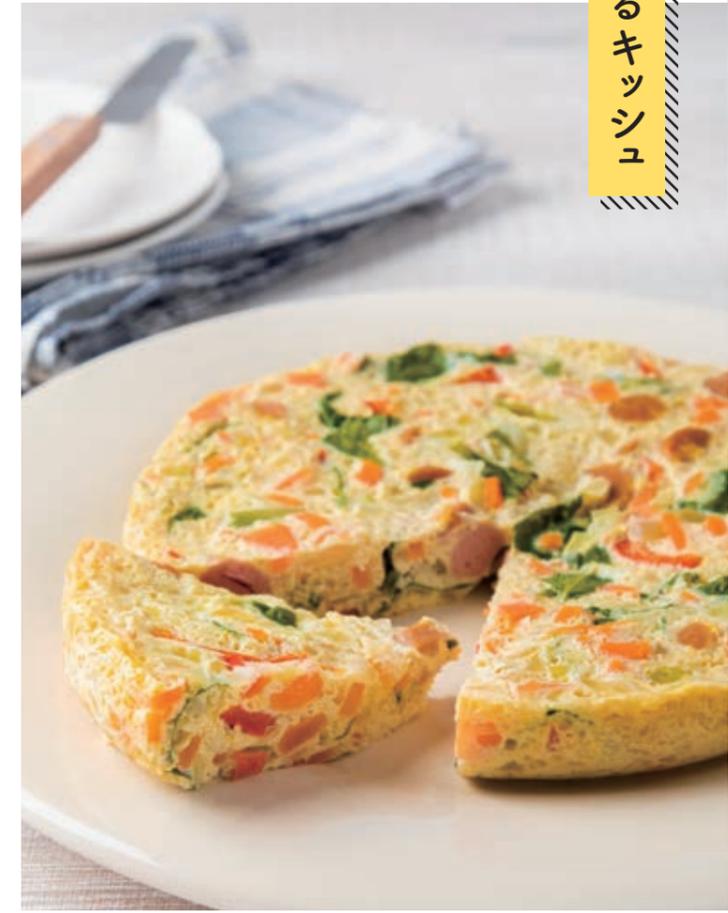
【材料(4人分)】  
ポークウインナー……………50g  
牛乳……………100ml 小松菜……………1株  
玉ねぎ……………1/4個 卵……………3個  
キャベツ……………2枚 バター……………20g  
にんじん……………1/4本 塩・こしょう…適量  
パプリカ……………1/4個 コンソメ……………小さじ1

co-op ポークウインナー  
85g×2  
(次回1月4回)300円(税込)

【作り方】  
①.玉ねぎ、キャベツ、にんじんはみじん切りに、小松菜は5cm幅に、パプリカは1cm角に、ポークウインナーは5mm幅に切る。  
②.牛乳に、卵、塩・こしょう、コンソメ、①を加えて混ぜる。  
③.炊飯器のスイッチを入れて内釜にバターを塗り、②を入れる。  
④.炊飯器で加熱する。  
⑤.④を器に盛り付ける。

※炊飯器によって使用が禁止されている食材があるため、ご家庭の製品の取扱説明書をご確認の上、調理をお願いします。

レシピ投稿者 加賀市 みずたまりさん



炊飯器でつくるキッシュ

20分 635kcal(1人分)

【材料(2人分)】  
豚肉スライス…100g 塩・こしょう…適量  
ごま油……………小さじ1 だしつゆ……………25ml  
玉ねぎ……………1/2個 水……………50ml  
もやし……………50g 砂糖……………大さじ1  
キャベツ……………2枚 ご飯……………丼2膳分  
卵……………2個 三つ葉……………適量

国産豚こまぎれ  
(新鮮パック) 270g  
(次回2月1回)  
前回1月3回 454円(税込)

【作り方】  
①.玉ねぎは繊維に沿って薄切りに、キャベツは一口大に切る。  
②.フライパンにごま油を入れ中火で熱し、豚肉を入れ、軽く塩・こしょうをして焼く。  
③.②に①ともやしを入れて2分程ふたをする。野菜がしんなりしてきたら炒め合わせる。  
④.粗く溶いた卵を回しかける。  
⑤.だしつゆと水、砂糖を入れ、混ぜ合わせる。  
⑥.丼にご飯を盛り、⑤をのせ、仕上げに三つ葉をのせる。

レシピ投稿者 小松市 堀口 律子さん

簡単特急他人丼

## 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 「トーストアレンジレシピ」  
上記以外の、「おすすめのレシピ」も募集します!

クックパッドの「コボ丸キッチン」にも掲載

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。



組合員さんが考えた「減塩レシピコンテスト」の入賞レシピ発表!!  
(1月11日頃予定)

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!