

組合員から寄せられました  
みんなの  
レシピ

# 冬に食べたい! 根菜レシピ



## 大根と生姜のからだぽかぽか汁

25分 68kcal(1人分)

レシピ投稿者 津幡町 C・Kさん

【材料(2人分)】  
大根 …… 50g 小松菜 …… 40g ごぼう …… 20g みそ …… 小さじ4 水 …… 400ml  
にんじん …… 20g しめじ …… 20g 薄揚げ …… 10g おろししょうが …… 1片 小ねぎ …… 適量

【作り方】  
①.大根、にんじんはいちょう切り、小松菜は3cm幅に、薄揚げは短冊切りにする。  
ごぼうはささがきにし、水にさらして水気を切っておく。  
しめじは石づきを切り落とし、ほくしておく。  
②.鍋に水と①を入れて強火で熱し、沸騰してきたらアクをすくい取る。  
③.みそを溶き入れ、7~8分程弱火で煮る。  
④.仕上げにおろししょうがを入れ、器に盛り、小ねぎを散らす。



25分 322kcal(1人分)

【材料(4人分)】  
豚ひき肉 …… 300g ごぼう …… 1本  
卵 …… 1個 パン粉 …… 40g  
A みそ …… 大さじ1 砂糖 …… 大さじ1  
しょうゆ …… 大さじ1  
サラダ油 …… 大さじ1 酒 …… 大さじ2  
水菜 …… 適量



【作り方】  
①.ごぼうは薄いさがきにし、水にさらして水気を切る。  
水菜は4cm幅に切っておく。  
②.ボウルに豚ひき肉とAを入れ、粘りが出るまで混ぜたら①のごぼうを入れてさらに混ぜる。  
③.②を小判型にまとめる。  
④.フライパンにサラダ油を引いて中火で熱し、③を並べて焼く。両面がきつね色になったら、酒を加えて弱火で10分程蒸し焼きにする。  
⑤.④を器に盛り、①の水菜を添える。

ごぼうつくね

レシピ投稿者 能美市 かれんさん



ごちそう炊き込みご飯

レシピ投稿者 金沢市 かずさん

20分 400kcal(1人分)  
※炊飯時間は除く

【材料(4人分)】  
舞茸 …… 1/2パック ごぼう …… 1/4本  
さつまいも …… 200g 米 …… 2合分  
にんじん …… 1/4本 水 …… 2合炊飯分  
薄揚げ …… 小1/2 黒ごま …… 適量  
A 酒 …… 大さじ2・1/2  
塩吹昆布 …… 15g  
白だし …… 大さじ4



【作り方】  
①.さつまいもはぶつ切り、薄揚げは短冊切り、ごぼうはささがき、にんじんは細切りにする。舞茸は細かくほぐす。さつまいもとごぼうは水にさらし、水気を切る。  
②.米を炊飯釜に入れ、Aを入れてから2合分の目盛りまで水を入れる。その上に①を全て入れ、炊飯する。  
③.炊き上がったたら少し蒸らし、軽く混ぜる。器に盛り、黒ごまを振る。

※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。

## 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 「フライパンでささっとおかず」  
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



毎月更新!

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。



掲載レシピを実際に作ってみたい人のコメント「つくれば」も見られるよ!

◀ ホームページからは