

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。



阿波の大根
900g以上(1本)
(次回2月4回)214円(税込)

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



産直 津軽のごぼう
150g
(カット、太細混み、
サイズおまかせ)
(次回2月4回)192円(税込)

【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



お好みで卵黄やしょうゆタレ、
白ごまをかけて食べるのも◎



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
塩昆布 …… 15g
白だし …… 大さじ4



くらたさんの人参
400g(2~4本)
(次回2月4回)じわもーる
192円(税込)

【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