

組合員から寄せられました  
みんなのレシピ

# 具だくさんの食べるスープ



## かぼちゃの和風豆乳スープ

25分 127kcal(1人分)

レシピ投稿者 津幡町 C.Kさん

【材料(3人分)】  
かぼちゃ……150g ベーコン……4枚 水……100ml みそ……小さじ2  
小松菜……50g 玉ねぎ……50g 国産大豆の調製豆乳(フクユタカ)……300ml

【作り方】  
① かぼちゃは1.5cm角に切り、耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで約4分加熱して柔らかくする。  
② 玉ねぎは薄切り、小松菜は3cm幅、ベーコンは1cm幅に切る。  
③ 鍋に水を入れ中火で熱し、玉ねぎ、小松菜、ベーコンを入れる。沸騰したら豆乳、みそを加える。  
④ 具材が柔らかくなったらかぼちゃを入れ、軽く煮る。



30分 165kcal(1人分)

【材料(3人分)】  
A ひき肉……200g 小ねぎ……1本  
塩……小さじ1/2 みりん……大さじ1  
片栗粉……大さじ1  
おろししょうが……小さじ1  
しょうゆ……小さじ2  
チンゲン菜……50g  
鶏がらスープの素……小さじ1  
みそ……小さじ2  
鷹の爪……少々 水……450ml



【作り方】  
① チンゲン菜は3cm幅に切り、Aの小ねぎは細かく刻む。  
② Aをボウルに入れて混ぜ合わせる。  
③ 鍋に水を入れ中火で熱し、沸騰したら②をスプーンで丸めて落とす。  
④ 肉団子が浮いてきたらチンゲン菜を茎の方から入れ、柔らかくなったら葉を入れる。  
⑤ みそを溶かし入れ、鶏がらスープの素、鷹の爪を加えて軽く煮る。

レシピ投稿者 羽咋市 メーコさん



チンゲン菜と鶏団子の  
ガラスープ

お好みで小口切りにした小ねぎを散らしても♪



甘酒汁

レシピ投稿者 金沢市 スノウさん

30分 126kcal(1人分)

【材料(4人分)】  
大根……90g  
にんじん……30g  
薄揚げ……1/2枚  
白菜……100g  
みそ……適量  
だしパック……1個  
甘酒……300ml  
水……800ml



【作り方】  
① 大根、にんじんはいちょう切り、薄揚げは短冊切り、白菜はざく切りにする。  
② 鍋に水を入れ中火で熱し、だしパック、①を入れてひと煮立ちさせる。  
③ だしパックを取り除き、甘酒を加えて弱火で約10分煮る。  
④ みそを加えて味を調える。

## 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 「パラパラミンチを使ったレシピ」  
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