

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)】
ひき肉 ……200g 小ねぎ……1本
塩 ……小さじ1/2 みりん……大さじ1
A 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