



組合員から寄せられました

みんなの
レシピ

フライパンでササッとおかず

柳川もどき

20分 233kcal(1人分)

レシピ投稿者 加賀市 みずたまりさん

- 【材料(2人分)】
- | | | | |
|-------------------|------------|-----|----------------------|
| ささがきごぼう(冷凍) … 70g | 溶き卵 …… 2個分 | A { | めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ3 |
| 豚こま切れ肉 …… 100g | 三つ葉 …… 適量 | | 水 …… 130ml 料理酒 …大さじ2 |
| 長ねぎ …… 80g | | | 砂糖 …大さじ1 |
| | | | |

- 【作り方】
- ① 長ねぎは斜め1cm幅に切る。
 - ② フライパンにAを入れて熱し、ひと煮立ちさせる。
 - ③ ごぼう、長ねぎ、豚こま切れ肉を入れ、沸騰したら落としぶたをして4～5分程煮る。
 - ④ 豚肉に火が通り、味がなじんだら落としぶたを取り、沸騰した状態で溶き卵を回し入れる。
 - ⑤ 蓋をして、弱火で1分程卵に火が通るまで加熱したら、火から下ろす。
 - ⑥ 仕上げに三つ葉をのせる。



九州産ささがきごぼう
200g
(次回5月3回)279円(税込)

20分 192kcal(1人分)

- 【材料(2人分)】
- | | | |
|---------------|-----|----------------|
| あわなま麩 … 30g | A { | めんつゆ
(3倍濃縮) |
| よもぎなま麩 … 30g | | … 25ml |
| ごまなま麩 … 30g | | 水 … 80ml |
| 片栗粉 …… 適量 | | |
| 大根おろし …… 適量 | | |
| サラダ油 …… 適量 | | |
| おろししょうが …… 適量 | | |



よもぎなま麩 75g
(次回5月3回)じわもーる
246円(税込)

- 【作り方】
- ① Aを合わせて加熱し、天つゆを作る。
 - ② なま麩を一口大に切り、全体に片栗粉をまぶす。
 - ③ フライパンにサラダ油を熱し、全面カリッとするとまで揚げ焼きにする。
 - ④ 器に盛り、大根おろし、おろししょうがをのせ、天つゆをかける。

なま麩の揚げ出し風

レシピ投稿者 津幡町 かびさん



レシピ投稿者 金沢市 南さん

20分 270kcal(1人分)

- 【材料(1人分)】
- | |
|--------------------------|
| CO-OP 早ゆでミニスパゲッティ … 100g |
| コンソメ(顆粒) …… 小さじ1 |
| ベーコン …… 4枚 |
| 玉ねぎ …… 1/2個 |
| しょうゆ …… 小さじ1 |
| 水 …… 300ml |
| 梅干し(ほぐしておく) …… 1個 |



- 【作り方】
- ① ベーコンを幅1cm、玉ねぎはざく切りにする。
 - ② フライパンに水、コンソメを入れて中火で熱し、沸騰したらCO-OP 早ゆでミニスパゲッティを入れる。
 - ③ 再度沸騰したら①を加え、混ぜ合わせる。
 - ④ 柔らかくなったらしょうゆで味を調え、火を止める。
 - ⑤ 器に④を盛り、ほぐした梅干しをのせる。
お好みで刻んだ大葉を添えても◎。

みんなのレシピ大募集

募集テーマ 「食欲アップレシピ」
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。



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。

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