

組合員から寄せられました
みんなの
レシピ

チーズ・バターを使ったレシピ



夏野菜たっぷりココロサラダ

20分 71kcal(1人分)

レシピ投稿者 津幡町 N・Eさん

- 【材料(2人分)】
 きゅうり……………1/2本 **co-op** 鉄分とカルシウムがとれるキャンディーチーズ…20g
 ちくわ……………1本 梅干し……………1個
 ミニトマト……………4個 かつおぶし……………適量

- 【作り方】
 ① きゅうり、ちくわ、ミニトマトは一口大に切る。
 ② 梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてほぐす。
 ③ キャンディーチーズと①、②をボウルに入れてよく混ぜたら器に盛り付け、かつおぶしをのせる。
 お好みでわさびしょうゆをかけても◎。



co-op 鉄分とカルシウムがとれる
キャンディーチーズ 120g
(次回7月3回)
(前回6月2回)279円(税込)

25分 465kcal(1人分)

- 【材料(1人分)】
 食パン(6枚切り)……………1枚
co-op 生協バター……………10g
 A〔卵……………1個
 甘酒……………80ml

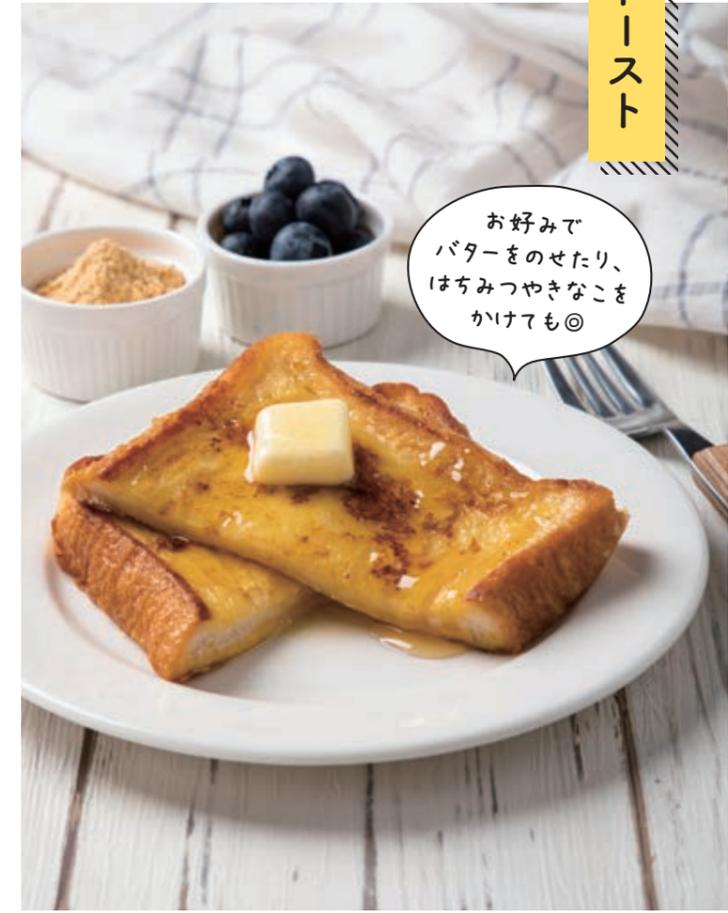


co-op 生協バター
200g
(次回6月4回)
(前回5月5回)410円(税込)

- 【作り方】
 ① Aをボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
 ② パットに移し、食パンを半分に切り、ひっくり返しながら10分程両面をよく浸す。
 ③ フライパンにバターを入れて中火で熱し、両面をきつね色に焼き上げる。

甘酒フレンチトースト

レシピ投稿者 金沢市 スノウさん



お好みで
バターをのせたり、
はちみつやきなこを
かけても◎

35分 365kcal(1人分)

- 【材料(1人分)】
 春巻きの皮……………2枚
 ささみ……………40g
 大葉……………2枚
co-op とろけるスライスチーズ……………2枚
 酒……………少々 水……………適量
 サラダ油……………適量
 水溶き小麦粉……………適量



co-op とろける
スライスチーズ
(112g(7枚))×2
(次回6月4回)
(前回6月1回)462円(税込)

- 【作り方】
 ① ささみの筋は取り除いておく。
 ② 鍋に水を入れて加熱し、沸騰したら酒を加え、ささみをゆでる。
 ③ ささみを細かくさく。
 ④ 春巻きの皮を広げ、大葉・チーズ・ささみの順にのせて巻き、巻き終わりを水溶き小麦粉でくっつける。
 ⑤ サラダ油を180℃に熱し、きつね色になるまで揚げる。
 お好みでしょうゆやからしを添える。

ささみと大葉の春巻き

レシピ投稿者 白山市 そらママさん

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 「じゃがいも・玉ねぎを使ったレシピ」
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