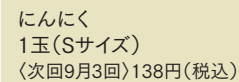


みんなの
レシピ

疲労回復レシピ



食パン(6枚切り).....	1枚
ハム.....	1枚
バター.....	15g
卵(溶いておく).....	2個
クリームチーズ.....	2個
A { バター.....	10g
砂糖.....	小さじ1
マヨネーズ.....	大さじ1
にんにくすりおろし.....	小さじ2
パセリ.....	小さじ1



- ①.食パンとハムは半分に切る。
- ②.Aを合わせてガーリックバターを作る。
- ③.熱したフライパンにバター(15g)を溶かし、溶き卵を入れ、食パンの片面を少し浸し、ひっくり返してフライパンの中央に並べる。
- ④.周りの卵が焼けたら卵ごとひっくり返す。
- ⑤.ハムとクリームチーズをのせて、はみ出た卵を内側に折りたたみ、パンを合わせる。
- ⑥.ガーリックバターを入れて全体に絡める。

悪魔のパン（マヌルパン）



220kcal(1人分)
※解凍・冷蔵時間は除く

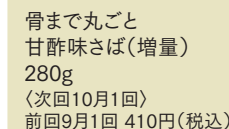
骨まで丸ごと甘酢味さば(解凍しておく).....6~8切

赤パプリカ 1/2個

黄パプリカ 1/2個

トマト.....1/2個

レタス 2枚



- ①.パプリカは粗めの千切り、トマトはざく切りにし、さばは半分に切る。
- ②.に残った甘酢タレをええ、冷蔵庫で1時間以上置いてなじませる。
- ③.食べる直前に粗めの千切りにしたレタスと和える。

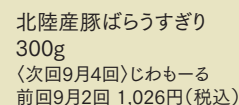
豚肉の大葉巻き

218kcal(1人分)

【材料(2人分)】

豚薄切り肉……………	10枚	梅干し……………	3個
大葉……………	5枚	塩・こしょう……………	適量

- ① 梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてほぐす。
- ② 豚薄切り肉を開いて並べ、その上に大葉と①をのせて端から巻く。
- ③ フライパンを熱し、②をコロコロ転がしながら全体を焼き、焦げ目を付けて塩・こしょうをする。



みんなのレシピ大募集

「クリスマスのレシピ」
上記以外の、「おすすめのレシピ」も募集します!

●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

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。

コープ食品を使った簡単おいしいレシピが
コポ丸キッチン
Kopomaru Kitchen



每月更新

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