

迎春早割商品を使ったレシピ

組合員から寄せられました

みんなの
レシピ

れんこんとサーモンのマリネ

20分 216kcal(1人分)

レシピ投稿者 羽咋市 メーコさん

【材料(2人分)】
れんこん…………… 200g 白煎りごま…………… 適量
サーモン刺身用切り落とし …… 100g ブラックペッパー …… 適量
A 米酢 …… 大さじ2 砂糖 …… 小さじ1
しょうゆ…小さじ1 みりん…小さじ1
オリーブオイル …………… 大さじ1

【作り方】
①.れんこんは薄切りにしてサツと湯通しする。
②.Aを混ぜ合わせ、れんこんとサーモンを入れて和える。
③.器に盛り付け、お好みで薄切りした紫玉ねぎをのせてブラックペッパーと白煎りごまを振りかける。



産直 不揃い加賀れんこん
450g
(迎春早割予約カタログ)
430円(税込)

15分 479kcal(1人分)

【材料(1人分)】
紅白かもめの玉子ミニ…………… 2個
アイスクリーム…………… 適量
コーンフレーク(orカステラ) …… 適量
生クリーム…………… 適量
いちごソース…………… 適量

【作り方】
①.かもめの玉子は半分にカットする。
②.器にコーンフレーク(orカステラ)、アイスクリーム、かもめの玉子をのせる。
③.生クリームといちごソースを添えて、お好みでシルク餅やミントを飾る。(シルク餅の作り方は2ページ)



紅白かもめの玉子ミニ
(8個)×2箱
(迎春早割予約カタログ)
2,074円(税込)

かもめの玉子の紅白パフェ

レシピ投稿者 金沢市 くるみさん



シルク餅

トマトのすき焼き

レシピ投稿者 津幡町 N・Eさん

30分 955kcal(1人分)

【材料(3人分)】
国産牛すき焼き用肉…………… 500g
エリンギ…………… 100g
トマト…………… 3~4個
玉ねぎ…………… 2~3個
春菊…………… 適量
砂糖 …… 大さじ3 酒 …… 50ml
A しょうゆ…50ml 水 …… 適量
みりん…………… 50ml



くまもと黒毛和牛すきやき
ファミリーパック 500g
(迎春早割予約カタログ)
4,298円(税込)

【作り方】
①.エリンギは縦薄切りに、玉ねぎはくし切りにする。
②.トマトは湯剥きをし、半分に切る。
③.国産牛すき焼き用肉、①、②、春菊、Aを鍋に入れて具材に火を通す。

今月の
表紙

25分 288kcal(1人分)

【材料(1人分)】
co-op 切り餅
シングルパック …… 1個
なす…………… 1本
ピーマン…………… 1個
パプリカ(赤・黄)…………… 各1/4個
麻婆豆腐の素… 1人分
サラダ油 …… 大さじ1

【作り方】
①.なす、パプリカ、ピーマンは一口大に切る。
②.フライパンにサラダ油を熱し、①を炒めて火が通ったら麻婆豆腐の素を入れる。
③.切り餅を4分割し、オーブントースターで4~5分程焼く。
④.②に③を入れて、よく和える。



レシピ提供 サトウ食品

野菜入り麻婆餅

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

「ほっとくだけレシピ」
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ください。 ホームページからは▶

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!

※商品の取り扱い状況、パッケージデザイン、次回企画、価格は、変更になる場合もありますのでご了承ください。