

組合員から寄せられました
みんなの
レシピ

食べ過ぎリセットレシピ



白菜と絹豆腐のとろとろ煮

25分 95kcal(1人分)

レシピ投稿者 津幡町 C.K.さん

【材料(2人分)】
白菜……………150g 絹豆腐……………1/2丁 中華顆粒だし……………小さじ1
カニカマ……………2本 水……………100ml 水溶き片栗粉……………適量

【作り方】
①白菜を3cm幅程度に切り、絹豆腐は食べやすい大きさに切る。カニカマは手で割いておく。
②鍋に水を入れ、沸騰したら白菜、カニカマ、中華顆粒だしを入れてふたをする。
③白菜がしんなりしてきたら絹豆腐を入れる。
④再び沸騰したら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

こだわりきぬとうふ
300g
(次回1月3回)じわもーる
151円(税込)

25分 115kcal(1人分)

【材料(3人分)】
れんこん……………300g しょうゆ……………少々
板こんにやく……………150g 白ごま……………適量
塩・こしょう……………適量 ごま油……………大さじ1
輪切り唐辛子……………適量 きぬさや……………適量



産直 加賀れんこん
(不揃い) 450g
(次回1月3回)じわもーる
430円(税込)

【作り方】
①れんこんはよく洗い、薄切りにし水にさらしておく。きぬさやをゆでる。
②板こんにやくは縦半分になり、横にできるだけ薄く切る。
③フライパンにごま油(大さじ1/2)を引いて中火で熱し、板こんにやくを炒めて水分を飛ばし、軽く塩・こしょうをして取り出す。
④れんこんの水気を切り、ごま油、輪切り唐辛子と炒め合わせる。
⑤色が変わったら③を戻し、塩・こしょうをして味を調え、最後に鍋肌にしょうゆをたらし火を止める。
⑥⑤に白ごまと細切りにしたきぬさやを混ぜて、器に盛り付ける。

レシピ投稿者 金沢市 さくらぶんちょうさん



れんこんとこんにやくの
シャキコリ炒め



大根のカレーマリネ

レシピ投稿者 金沢市 ここちゃんまさん

15分 56kcal(1人分)

【材料(4人分)】
大根……………300g
赤パプリカ……………適量
黄パプリカ……………適量
塩……………少々
A 昆布酢……………大さじ3
てんさい糖……………大さじ2
カレー粉……………小さじ1
塩……………小さじ1/3

または
カット大根
300g以上(1/2本)
(次回1月3回)160円(税込)

【作り方】
①大根は食べやすい長さ(1cm程度)の棒状に切り、塩を振ってしばらく置き、キッチンペーパーで水気をしっかりと拭き取る。
②パプリカを食べやすい大きさに切る。
③ボウルにAの材料を入れたら、①と②を加える。
④全体をよく混ぜ合わせる。

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 「魚介類のレシピ」
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