

組合員から寄せられました

みんなのレシピ

麺類であったかレシピ



豚汁DEミルクうどん

25分 428kcal(1人分)

レシピ投稿者 金沢市 M.Nさん

- 【材料(2人分)】
 豚肉 …… 60g ごぼう …… 1/3本 冷凍讃岐うどん …… 2玉 みそ …… 大さじ2
 大根 …… 50g さつまいも …… 1/2本 しょうが …… 適量 だし汁 …… 300ml
 にんじん …… 50g ねぎ …… 1/2本 牛乳 …… 150ml 刻みねぎ …… 適量

- 【作り方】
 ① 大根とにんじんはいちょう切り、さつまいもは半月切り、ねぎは3cmの長さに切る。ごぼうはさがぎにし、しょうがは千切りにする。
 ② 鍋にだし汁、①の野菜(しょうが以外)を入れて火にかけ、ゆでる。
 ③ 野菜がやわらかくなったら、しょうが、豚肉を加えて煮る。火が通ったらみそを溶かし入れる。
 ④ ②にうどん、牛乳を入れて沸騰直前まで加熱する。
 ⑤ 器に盛り付け、刻みねぎを散らす。

冷凍讃岐うどん
1kg(5食)
(次回2月4回)
前回2月2回 311円(税込)

20分 311kcal(1人分)

- 【材料(2人分)】
 うどん …… 2玉 エリンギ …… 50g
 しいたけ …… 3個 水 …… 800ml
 ぶなしめじ …… 30g にんじん …… 20g
 えのき …… 30g 長ねぎ …… 適量
 なめこ …… 30g
 万能和風だし千代の一番(減塩) …… 2包

- 【作り方】
 ① きのご類は食べやすい大きさに、にんじんと長ねぎは細切りにする。
 ② 鍋に千代の一番、水、①を入れて中火にかける。
 ③ きのご類がしんなりしてきたら、うどんを入れる。



万能和風だし千代の一番(減塩) 8g×40袋
(次回2月4回)
前回1月4回 2,376円(税込)

きのこたっぷり
あんかけうどん

レシピ投稿者 機関紙企画検討委員会



レシピ投稿者 金沢市 ヨッシーさん

10分 289kcal(1人分)

- 【材料(2人分)】
 たまごスープ …… 3食分
 冷凍うどん …… 2玉
 三つ葉 …… 適量

- 【作り方】
 ① たまごスープを器に入れ、パッケージの表記通りにつくる。
 ② 解凍して温めたうどんを入れ、かき混ぜる。
 ③ 仕上げに三つ葉をのせる。



たまごスープ
7g×10食
(次回2月3回) 538円(税込)

合わせるだけ
たまごうどん

みんなのレシピ大募集

募集テーマ 「魚を使ったレシピ」
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。



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