

野菜を洗う、切る
手間カット

組合員から寄せられました

みんなの
レシピ

乾燥野菜を使ったレシピ



切干大根のナポリタン

20分 156kcal(1人分)

レシピ投稿者 金沢市 スノウさん

【材料(3人分)】
co-op 切干大根 … 30g ピーマン…50g バター……………10g 中濃ソース…小さじ1 パセリ……少々
玉ねぎ……………100g ベーコン…40g ケチャップ…大さじ3 粉チーズ ……大さじ1

【作り方】
①.切干大根を水に浸けて戻してから絞り、ざく切りにする。
②.玉ねぎは薄切りにし、ピーマン、ベーコンは細切りにする。
③.熱したフライパンにバター、②を入れて中火で炒め、①を加えて炒め合わせる。
④.ケチャップ、中濃ソース、粉チーズを入れて、全体に絡んだら火から下ろす。
⑤.器に盛り付け、みじん切りにしたパセリを散らす。



co-op 切干大根
(30g)×2袋
(次回4月1回)
前回3月1回 257円(税込)

15分 199kcal(1人分)

【材料(2人分)】
co-op 宮崎県産切干大根人参ミックス…30g
co-op ライトツナフレーク……………70g
冷凍むき枝豆……………30g
マヨネーズ……………大さじ1
塩・こしょう……………少々

【作り方】
①.切干大根人参ミックスを水に漬けて戻してから絞り、適当な長さに切る。
②.冷凍むき枝豆を解凍しておく。
③.①と②をボウルに入れ、ライトツナフレーク、マヨネーズ、塩・こしょうを入れてよく混ぜる。



co-op 宮崎県産
切干大根人参ミックス
(30g)×2袋
(次回3月4回)
前回2月3回 257円(税込)

切干大根のツナサラダ

レシピ投稿者 津幡町 にゃんちさん



4種の野菜チヂミ

レシピ投稿者 機関紙企画検討委員会

25分 207kcal(1人分)

【材料(3人分)】
co-op 九州産3種の乾燥野菜ミックス…50g
乾燥ごぼう……………20g
卵……………1個
水……………1/3カップ
小麦粉……………1/2カップ
ごま油……………大さじ1
鶏がらスープの素……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1/2

【作り方】
①.乾燥野菜を熱湯で10分以上戻し、水気を切っておく。
②.ボウルに卵を割り入れてほぐし、水、小麦粉、①、鶏がらスープの素、しょうゆを加えて混ぜる。
③.フライパンにごま油を引いて中火で熱し、②を薄く広げて両面焼く。
④.お好みの形にカットし、器に盛り付ける。



九州産3種の
乾燥野菜ミックス 53g
(次回4月2回)
前回3月2回 343円(税込)

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

「パン・粉ものレシピ」
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