

組合員から寄せられました

みんなの  
レシピ

# パスタアレンジレシピ



## しじみの豆乳クラムチャウダー風スープパスタ

25分 683kcal(1人分)

レシピ投稿者 金沢市 スノウさん

【材料(2人分)】  
 青森県産冷凍しじみ …… 160g 玉ねぎ …… 1/2個 豆乳 …… 300ml スナップエンドウ …… 適量  
 オリーブオイル …… 大さじ1 ベーコン …… 50g 固形コンソメ …… 1個  
 すりおろしにんにく …… 小さじ1 薄力粉 …… 大さじ1 スパゲッティ …… 200g

【作り方】  
 ① 玉ねぎは薄切りに、ベーコンは1cm幅に切る。  
 ② 鍋にオリーブオイル、①、すりおろしにんにくを入れて炒め、しじみを加えて火を通す。  
 ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら薄力粉を入れて混ぜる。  
 ④ コンソメ、豆乳を入れて15分程煮込む。  
 ⑤ 鍋に湯を沸かし、スパゲッティとスナップエンドウをゆでる。  
 スパゲッティは目安のゆで時間より1分程早く取り出し、④に加える。

青森県産冷凍しじみ  
160g  
(次回4月3回)ゆとりぎ+  
397円(税込)

20分 390kcal(1人分)

【材料(3人分)】  
 イタリア産あらごしトマト …… 300g  
 国産豚みそステーキ …… 8枚  
 トマトケチャップ …… 大さじ2  
 スパゲッティ …… 150g  
 えのき …… 300g 粉チーズ …… 少々  
 パセリ(粗みじん切り) …… 少々

国産豚みそステーキ  
120g(4枚)  
(次回4月3回)430円(税込)

【作り方】  
 ① えのきは石づきを切り落として半分にし、根元をほくしておく。  
 ② 解凍した豚みそステーキを食べやすい大きさに切る。  
 ③ 鍋に湯を沸かし、スパゲッティをゆでる。えのきも一緒にゆでしておく。  
 ④ フライパンで②の両面を焼き、あらごしトマト、トマトケチャップを入れて混ぜる。  
 ⑤ ③の水気を切り、④に加えて混ぜ合わせる。(味をみて足りないようならケチャップで調える)  
 ⑥ 器に盛り付け、仕上げに粉チーズとパセリをかける。

豚みそステーキで  
スパゲッティ

レシピ投稿者 金沢市 coop母さん



パスタを減らして  
えのきでかさ増しして糖質カット



おおきな肉だんごパスタ

レシピ投稿者 内灘町 春&ママさん

15分 649kcal(1人分)

【材料(1人分)】  
 スパゲッティ …… 100g  
 おおきな肉だんご …… 1袋(125g)  
 粉チーズ …… 適量  
 パセリ(粗みじん切り) …… 適量  
 小松菜 …… 20g

【作り方】  
 ① 小松菜はゆでて、食べやすい大きさに刻んでおく。  
 ② 鍋に湯を沸かし、スパゲッティをゆでる。  
 ③ おおきな肉だんごをパッケージの表記通りに加熱する。  
 ④ ①と②を和えて器に盛り付け、③をのせる。  
 ⑤ 仕上げに粉チーズとパセリをかける。  
 お好みでめんつゆなどを加えても。

おおきな肉だんご  
125g×2袋  
(次回4月3回)462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 「発酵食品・腸活レシピ」  
上記以外の、「おすすめのレシピ」も募集します!

クックパッドの「コボ丸キッチン」にも掲載

コボ丸キッチン  
Kobomaru Kitchen

毎月更新

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。



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