

組合員から寄せられました

# みんなのレシピ

## 発酵食品を食卓に



25分 693kcal(1人分)

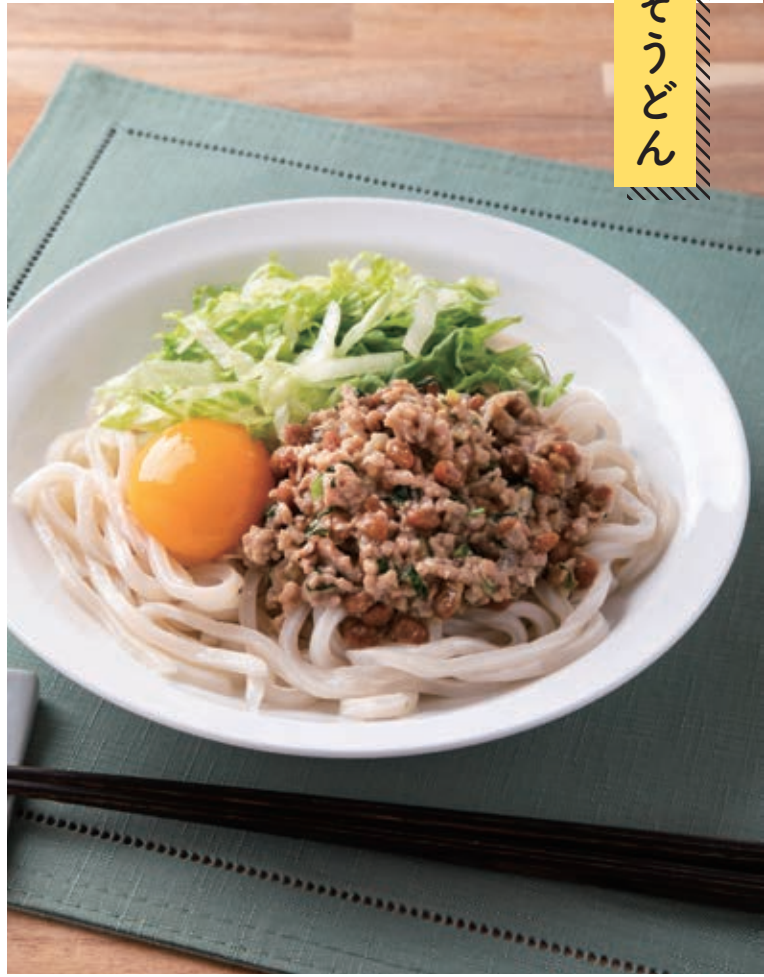
【材料(1人分)】  
 みそ …………… 30g 水 ……大さじ1  
 豚ひき肉 …… 100g 青しそ ……5枚  
 しょうゆ ……大さじ1 青ねぎ ……1本  
 砂糖 …… 大さじ1/2 長ねぎ ……1/2本  
 うどん ……1玉 卵黄 ……1個分  
 千切りレタス ……適量 サラダ油 ……少々  
 おろししょうが ……10g  
 納豆 …………… 1パック



【作り方】  
 ①.青ねぎ、長ねぎ、青しそをみじん切りにする。  
 ②.フライパンにサラダ油を引き、豚ひき肉を中火で炒める。  
 ③.②におろししょうが、納豆、しょうゆ、砂糖、みそ、  
 水を入れて炒め、①を加えて炒める。  
 ④.うどんをゆで、水切りをして器に入れる。  
 ⑤.千切りレタス、③を盛り付け、卵黄をのせる。

### 納豆みそうどん

レシピ投稿者 金沢市 マッチーさん



30分 237kcal(1人分)

【材料(4人分)】  
 さば三枚おろし ……2枚 しめじ …… 90g  
 プレーンヨーグルト ……150g  
 赤とうがらし ……1本 水 …… 1/2カップ  
 ほうれん草 …… 適量 長ねぎ …… 1本  
 A しょうゆ ……大さじ2  
 しょうが(千切り) ……6g  
 みそ ……大さじ2 酒 ……大さじ2  
 みりん ……大さじ2 砂糖 ……大さじ1



【作り方】  
 ①.さばは腹骨があれば、そぎ切りにして除く。皮目に約1cm間  
 隔で浅く切り目を入れ、1枚を3等分のそぎ切りにする。  
 ②.しめじは石づきを切り落としてほぐし、長ねぎは4cmに切り、両面  
 に浅く切り目を入れる。赤とうがらしは斜めに2つに切り種を取り除く。  
 ③.フライパンに水を入れ煮立たせ、Aと赤とうがらしを加える。再  
 び煮立ってきたら、①のさばの皮目を上にして重ならないよう  
 に並べ、周りにしめじ、長ねぎを入れる。  
 ④.③が煮立ってきたら、プレーンヨーグルトを加え再び煮立っ  
 てきたらふたをして、弱火で12～15分程煮る。  
 ⑤.器に盛り付けて煮汁をかけ、ゆでたほうれん草を添える。

レシピ投稿者 羽咋市 さとちゃんさん

### さばのヨーグルト煮込み

## キウイと糀甘酒のシャーベット

10分 37kcal(1人分)  
 ※冷凍時間は除く

【材料(3人分)】  
 キウイ …………… 1個 糀甘酒 …… 50g  
 プレーンヨーグルト …… 50g

【作り方】  
 ①.キウイの皮をむいて、ざく切りにする。  
 ②.ジッパー付きの袋に①、糀甘酒、プレーンヨーグルトを入れて、キウイをつぶすように手でもみ込み、  
 冷凍庫で約4時間凍らせる。  
 ③.②をほぐして器に盛り付け、お好みでミントを飾る。

レシピ投稿者 金沢市 スノウさん



## 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 「乾燥ごぼうを使ったレシピ」  
 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。

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