

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)

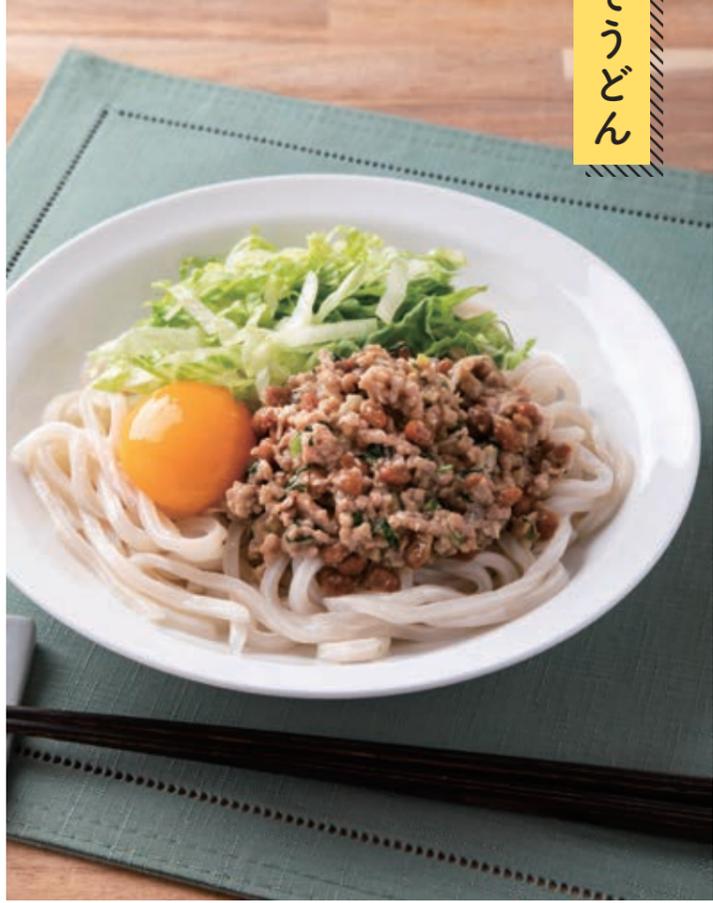
- 【材料(1人分)】
- みそ …… 30g
 - 豚ひき肉 …… 100g
 - しょうゆ …… 大さじ1
 - 砂糖 …… 大さじ1/2
 - うどん …… 1玉
 - おろししょうが …… 10g
 - 納豆 …… 1パック
 - 水 …… 大さじ1
 - 青しそ …… 5枚
 - 青ねぎ …… 1本
 - 長ねぎ …… 1/2本
 - 卵黄 …… 1個分
 - 千切りレタス …… 適量
 - サラダ油 …… 少々



- 【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
 - 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

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。



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。

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