

組合員から寄せられました
みんなの
レシピ

ぶなしめじ大活躍

チーズときのこは
相性バツグン♪



秋冬のきのこグラタン

20分 388kcal(1人分)

レシピ投稿者 金沢市 スノウさん

- 【材料(2~3人分)】
 エリンギ..... 100g 玉ねぎ..... 1個 塩・こしょう..... 適量 固形コンソメ..... 1/2個
 まいたけ..... 100g バター..... 15g シュレッドチーズ... 80g 薄力粉... 大さじ1・1/2
 カットぶなしめじ... 90g 牛乳..... 1カップ パセリ..... 適量

- 【作り方】
 ①きのこ類は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。
 ②フライパンにバターを入れて加熱し、①を炒める。
 ③②に薄力粉を加えて絡める。
 ④③に牛乳を少しずつ加えてなめらかにし、塩・こしょう、コンソメを砕いて入れる。
 ⑤耐熱容器に入れてシュレッドチーズを散らし、オーブントースターで6分程チーズに焼き目が付くまで焼く。
 ⑥仕上げにパセリを散らす。

河北潟A2牧場牛乳
500ml
(次回10月4回)じわもーる
前回10月2回 203円(税込)

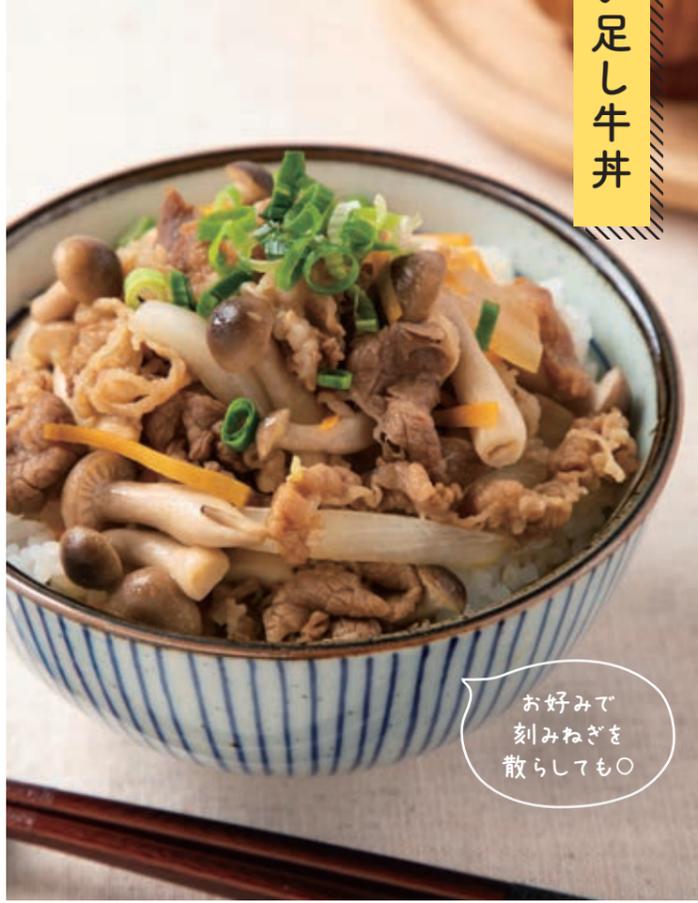
15分 631kcal(1人分)

- 【材料(1人分)】
 冷凍牛丼の具 1袋
 玉ねぎ 30g
 にんじん 30g
 カットぶなしめじ 90g
 ご飯 1膳分

吉野家 牛丼の具 2袋
135g×2袋
(次回10月3回)927円(税込)

- 【作り方】
 ①玉ねぎを薄切りに、にんじんは細切りにする。
 ②①とカットぶなしめじをフライパンで炒めて火が通ってきたら、温めた牛丼の具を入れて混ぜ合わせる。
 ③ご飯を器に盛り付け、②をのせる。

レシピ投稿者 かほく市 K.Nさん



お好みで
刻みねぎを
散らしても◎

ちよい足し牛丼



プリプリきのこが
名脇役

ぶりの包み焼き

25分 364kcal(1人分)

- 【材料(1人分)】
 ぶり 80g
 玉ねぎ 35g
 にんじん 30g
 ピーマン 20g
 カットぶなしめじ 25g
 減塩しょうゆ 小さじ1
 塩・こしょう 少々
 サラダ油 適量
 酒 小さじ1/2
 スプレッドバター 7g

天然ブリの
骨とり便利カット
160g(8切)
(次回11月2回)
前回10月1回 495円(税込)

- 【作り方】
 ①ぶりに塩・こしょうをふりかけてしばらく置いておき、水気が出てきたらキッチンペーパーで拭き取る。
 ②ピーマン、にんじん、玉ねぎを細切りにする。
 ③クッキングシートにサラダ油を塗り、①、②とカットぶなしめじをのせる。
 ④酒、減塩しょうゆ、バターをのせて包む。
 ⑤フライパンで10分程加熱する。

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 「納豆を使ったレシピ」
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、
地域担当者または店舗までお渡しください。

ホームページからは

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!