

組合員から寄せられました

# みんなのレシピ

## 作り置きできるおかず



温めなおしてすぐ出せる

### 牛すじと里芋の煮物

50分 407kcal(1人分)

レシピ投稿者 金沢市 あっちゃんさん

- 【材料(3~4人分)】
- |               |               |              |               |
|---------------|---------------|--------------|---------------|
| 下ゆで済み牛すじ…180g | しょうが……………1片   | だしパック……………1袋 | しょうゆ……………大さじ3 |
| 里芋……………5~10個  | ねぎ……………1/2本   | 酒……………大さじ1   | 水……………300ml   |
| ねじりこんにやく…1袋   | 乾燥ごぼう……………15g | 砂糖……………小さじ2  |               |

- 【作り方】
- 牛すじは解凍し、だしパックと水、千切りにしたしょうが、酒を鍋に入れて中火で20分程煮る。
  - ①に皮をむいた里芋、ねじりこんにやく、ななめ切りにしたねぎ、乾燥ごぼう、砂糖、しょうゆを加えてふたをして弱火で20~30分程煮る。

国産牛すじ煮込用 250g  
(次回11月3回)じわもーる 646円(税込)

15分 52kcal(1人分)

- 【材料(3~4人分)】
- |                 |
|-----------------|
| ピーマン……………4個     |
| 糸こんにやく……………150g |
| 七味とうがらし……………適量  |
| しょうゆ……………大さじ1   |
| ごま油……………大さじ1    |
| 塩・こしょう……………適量   |
| 糸とうがらし……………適量   |

- 【作り方】
- ピーマンは細切りにする。
  - フライパンにごま油を引いて中火で熱し、①と糸こんにやくを入れて炒める。
  - 塩・こしょう、七味とうがらしをふる。
  - しょうゆで味を調えたら器に盛り付け、糸とうがらしをのせる。

肉じゃが糸こんにやく2袋 (150g)×2  
(次回12月1回)じわもーる 前回11月1回 216円(税込)

### ピーマンと糸こんにやくの炒めもの

レシピ投稿者 小松市 なさん



時短・簡単ヘルシー♡



おべんとうにも

### かぼちゃの揚げからめ

レシピ投稿者 金沢市 Y.Mさん

25分 401kcal(1人分)

- 【材料(3~4人分)】
- |                  |
|------------------|
| 北海道の栗かぼちゃ……………1袋 |
| 豚肉……………180g      |
| 片栗粉……………適量       |
| しょうゆ……………大さじ1    |
| 味の母……………大さじ1     |
| 砂糖……………小さじ2      |
| 顆粒かつおだし……………適量   |
| 水……………100ml      |
| サラダ油……………大さじ2    |
| 白いりごま……………適量     |

北海道の栗かぼちゃ 350g  
(次回12月1回) 前回10月4回 354円(税込)

- 【作り方】
- 豚肉に片栗粉をまぶしておく。
  - フライパンにサラダ油を引いて中火で熱し、①を焼き上げる。
  - ②をフライパンから取り出し、栗かぼちゃとAを入れて中火で煮る。
  - かぼちゃに火が通ったら、取り出しておいた豚肉を入れ、汁がなくなるまで煮詰めたら器に盛り付け、白いりごまを散らす。

## 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 「キムチを使ったレシピ」  
上記以外の、「おすすめのレシピ」も募集します!

クックパッドの「コボ丸キッチン」にも掲載



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、地域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