

組合員から寄せられました  
みんなのレシピ

# クリスマスのお家ごはん



シンプルなチキンにソースで彩り

90分 347kcal(1人分)

- 【材料(4人分)】
- 米……………2合分
  - トマトジュース……………320ml
  - 固形コンソメ……………2個
  - ロースハム……………8枚
  - ミックスベジタブル……………100g
  - 刻みパセリ……………適量
  - バター……………10g



- 【作り方】
- ①.米を洗い30分浸水させた後、ザルに上げておく。
  - ②.ロースハムは食べやすい大きさに切る。
  - ③.炊飯器に①とトマトジュース、固形コンソメを入れ、2合分の目盛りまで水を足す。
  - ④.③の上に②、ミックスベジタブル、バターを乗せて炊飯する。
  - ⑤.炊き上がったら器に盛り付け、刻みパセリを散らす。
- ※炊飯器によって使用が禁止されている食材があるため、ご家庭の製品の取扱説明書をご確認の上、調理をお願いします。

トマトピラフ風

レシピ投稿者 金沢市 スノウさん



お子さんと一緒にトッピング



かきとえびの pasta サラダ

豪華な一品に

レシピ投稿者 金沢市 みねちゃんさん

20分 190kcal(1人分)

- 【材料(2人分)】
- coop そのまま食べられるブリットむきえび……………120g
  - coop そのまま食べられる蒸しかき……………80g
  - ショートパスタ……………30g
  - 海藻サラダ……………5g
  - リーフレタス……………150g
  - 和風ドレッシング……………大さじ2
  - おろしにんにく……………小さじ1/2



- 【作り方】
- ①.むきえびと蒸しかきは解凍し、海藻サラダは水で戻しておく。
  - ②.鍋に湯を沸かし、ショートパスタをゆでる。
  - ③.リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる。
  - ④.和風ドレッシングとおろしにんにくをよく混ぜ合わせ、①、②、③を和える。

## チキンと2種のディップソース

30分 98kcal(A・1人分) 86kcal(B・1人分)  
314kcal(鶏もも肉のソテー・1枚分)

レシピ投稿者 能美市 E.Mさん

- 【材料(2人分)】
- A ブルーチーズ…40g レモン汁……………少々
  - 生クリーム…大さじ1 塩・白こしょう…少々
  - 刻みパセリ……………小さじ2
  - 鶏もも肉……………2枚 塩・こしょう……………少々
  - B クリームチーズ……………50g 塩・白こしょう……………少々
  - プレーンヨーグルト……………大さじ1・1/2
  - お好みの野菜など……………適量
  - サラダ油……………大さじ2

- 【作り方】
- ①.ブルーチーズとクリームチーズをそれぞれ少しやわらかくなるまで電子レンジで加熱する。
  - ②.①にA、Bの材料をそれぞれよく混ぜ合わせ、2種のソースを作る。
  - ③.フライパンにサラダ油を引いて中火で熱し、塩・こしょうで下味を付けた鶏もも肉の皮目を下にして焼く。
  - ④.皮がこんがり焼けてきたらひっくり返してさらに焼き、中まで火が通ったら食べやすい大きさに切る。
  - ⑤.器に④とお好みの野菜などを彩り良く盛り付け、ソースを添える。



よつ葉北海道十勝  
クリームチーズ 100g  
(次回1月2回)  
前回12月2回 279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 「コープ商品を使ったレシピ」  
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