

組合員から寄せられました

みんなの
レシピ

しいたけを使ったレシピ



生しいたけのチーズ焼き

15分 99kcal(1人分)

レシピ投稿者 金沢市 Y.Oさん

【材料(2人分)】
しいたけ …… 4本 みそ …… 大さじ2
シュレッドチーズ …… 40g 刻みねぎ …… 適量

【作り方】
①.しいたけの軸を切り取り、軸を細かく刻む。
②.刻んだ軸とみそを混ぜ合わせてしいたけのひだの面に薄く塗り込み、その上にシュレッドチーズをのせる。
③.オーブントースターで7～8分こんがり焼き色が付くまで焼く。
④.仕上げに刻みねぎをトッピングする。

上野さんの
能登しいたけ 150g
(3～9本サイズおまかせ)
(次回6月3回)じわもーる
365円(税込)

20分 224kcal(1人分)

【材料(2人分)】
木綿豆腐 …… 1丁 玉ねぎ …… 1/4個
塩 …… 少々 もやし …… 40g
しいたけ …… 4本 絹さや …… 4枚
にんじん …… 30g サラダ油
片栗粉 …… 小さじ1
水溶き片栗粉 …… 片栗粉・水 各小さじ1
A 水 …… 150ml 酒 …… 小さじ1
みりん …… 小さじ1 しょうゆ …… 小さじ1
和風だし(顆粒) …… 小さじ1/2

もめんとうふ 300g
(次回6月3回)じわもーる
171円(税込)

【作り方】
①.木綿豆腐に重しをのせて水切りし、野菜類は細切りにする。
②.①の木綿豆腐を横にスライスして二等分にし、それぞれ塩をすり込み片栗粉をまぶす。
③.サラダ油を引いて熱したフライパンで②を両面焼き、こんがりと焼き色が付いたら器に取り出しておく。
④.①の野菜をしんなりするまで炒めたらAを加えて煮立たせ、水溶き片栗粉を加えてとろみが付くまで混ぜる。
⑤.③の上に④をかける。

レシピ投稿者 羽咋市 トシヤんさん



豆腐ステーキ野菜あんかけ



しいたけ昆布煮

レシピ投稿者 野々市市 H・Kさん

30分 90kcal(1人分)
※干しいたけの戻し時間は除く

【材料(2人分)】
干しいたけ …… 15g
昆布 …… 10g
水 …… 200ml
酒 …… 大さじ1
A 砂糖 …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ1・1/2
米酢 …… 小さじ1

日高産切りだし昆布 70g
(次回6月3回)
559円(税込)

【作り方】
①.砂糖をひとつまみ(分量外)加えた水で干しいたけを戻す。
②.昆布と①を細切りにする。
③.鍋に②としいたけの戻し汁、酒を入れてひと煮立ちさせる。
④.アクを取り、Aを加え弱火で20分ほど煮る。

みんなのレシピ大募集

募集テーマ 「火を使わないレシピ」
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。



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