

組合員から寄せられました  
みんなの  
レシピ

# お酒に合うおつまみ



## さばのトマト煮込み

20分 492kcal(1人分)  
※さばの解凍時間は除く

【材料(2人分)】  
**CGO** 脂ののったさば一夜干…2切 にんにく …… 1片 オリーブオイル…大さじ1 生パセリ …… 適量  
 イタリア産カットトマト… 1パック 塩・こしょう…適量 粉チーズ …… 適量 バゲット …… 1/2本

【作り方】  
 ①. にんにくは薄切りに、さばは解凍しておく。  
 ②. オリーブオイルを引いて熱したフライパンに①を入れて、さばの両面を焼く。  
 ③. さばに焼き目が付いたらカットトマトを加え、ぐつぐつするまで煮込む。  
 ④. 塩・こしょう、粉チーズで味を調べて器に盛り付け、仕上げに生パセリを散らす。  
 ⑤. お好みてバゲットにのせる。

レシピ投稿者 金沢市 まさちゃんさん



**CGO** 脂ののったさば一夜干 240g(4切)  
 (次回7月3回)  
 613円(税込)

30分 423kcal(1人分)  
 ※ささみの解凍時間は除く

【材料(2人分)】  
 春巻きの皮 … 4枚 梅干し …… 3個  
 ささみ …… 3本 酒 …… 大さじ1  
 大葉 …… 6枚 塩 …… 少々  
 ベビーチーズ…4個 揚げ油  
 水溶き小麦粉…小麦粉・水 各大さじ1



国産若鶏ささみ(すじ切り) 400g  
 (次回7月5回)前回7月1回  
 581円(税込)

【作り方】  
 ①. ささみを解凍し耐熱皿に並べ、酒、塩をふってラップをかけ600Wの電子レンジで3分加熱する。粗熱が取れたら細かくほぐす。  
 ②. 大葉を半分に、ベビーチーズ、春巻きの皮は3等分に切る。  
 ③. 梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてほぐす。  
 ④. 春巻きの皮の右下に具材(大葉、ささみ、ベビーチーズ、梅干しの順)のをせて手前から三角に折りたたみ、巻き終わりを水溶き小麦粉でとじる。  
 ⑤. 180℃に熱した揚げ油でこんがりするまで揚げる。

レシピ投稿者 津幡町 E.Nさん



## ささみ梅しそチーズ春巻き



レシピ投稿者 金沢市 おサルさん

10分 524kcal(1人分)

【材料(2人分)】  
 ジェノベーゼソース(バジル) …… 1袋  
 むきえび …… 200g  
 アボカド …… 1個  
 水菜 …… 50g  
 ラディッシュ …… 2個  
 マヨネーズ …… 大さじ3



ジェノベーゼソース(バジル) 65g×3  
 (次回7月3回)  
 646円(税込)

【作り方】  
 ①. むきえびはゆでて冷まし、水気を切っておく。  
 ②. ジェノベーゼソースを湯煎で解凍し、大きめのボウルに入れてマヨネーズを加え混ぜ合わせる。  
 ③. アボカドを一口大に、ラディッシュは薄切りに、水菜は3cm幅に切る。  
 ④. ②に①、③を加えて混ぜ合わせる。

## 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 「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!

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。



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