

組合員から寄せられました

みんなのレシピ

火を使わないレシピ

レンジで3分
かんたん副菜



レンジでおつまみ! 玉ねぎ&クリームチーズ

7分

111kcal(1人分)

レシピ投稿者 金沢市 ここちゃんままさん

【材料(2人分)】
 玉ねぎ(小).....2個 しょうゆ..... 小さじ2
 かつお節(小袋).....1/2袋 ブラックペッパー.....適量
 クリームチーズ入りベビーチーズ.....2個

【作り方】
 ①.玉ねぎを2/3の深さまで包丁で十字に切り込みを入れる。
 ②.①を耐熱容器に入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで1個当たり3分加熱する。
 ③.切り込みの部分を少し開いて、温かいうちに手でちぎったクリームチーズ入りベビーチーズをのせる。
 ④.上からしょうゆ、かつお節、ブラックペッパーをかける。



玉ねぎ
350g
(次回9月3回)
192円(税込)

10分

274kcal(1人分)

【材料(2人分)】
 しゃぶしゃぶ用豚ロース肉..... 200g
 もやし..... 1袋
 ごま油..... 小さじ1
 塩・こしょう 少々
 ポン酢..... 大さじ2
 大葉 2枚



のと豚ロース
しゃぶしゃぶ用
200g
(次回9月4回)じわもーる
前回9月2回 646円(税込)

【作り方】
 ①.もやしを耐熱皿に山盛りにのせ、その上に豚肉を1枚ずつ広げてのせ、ごま油と塩・こしょうをかける。
 ②.ラップをかけて500Wの電子レンジで5分加熱する。
 ③.ポン酢を全体にかけて上に千切りにした大葉をのせる。お好みでマヨネーズをかけていただく。

豚肉ともやしのレンジ蒸し

レシピ投稿者 七尾市 ユカタンさん



のせて
チンするだけ



オーブントースターで
らくらく

co-op

ポークウインナーと
目玉焼きトースト

10分

461kcal(1人分)

【材料(2人分)】

co-op ポークウインナー.....4本
 6枚切り食パン.....2枚 卵.....2個
 ミニトマト.....2個 塩.....少々
 マヨネーズ 適量 パセリ.....適量
 オリーブオイル..... 小さじ2
 ブラックペッパー 適量

【作り方】

①.ポークウインナーは縦半分に切り、斜めに浅い切り込みを入れる。卵は室温に戻しておく。
 ②.ミニトマトのヘタを取り、1個を3等分の輪切りにする。
 ③.食パンの片面にオリーブオイルを塗り、パンのふちに沿ってマヨネーズを絞り出す。
 ④.①のポークウインナーをマヨネーズに沿って内側に置き、中央に卵を割って塩をふる。
 ⑤.②のミニトマトをのせてパセリ、ブラックペッパーをふりかけ、オーブントースターで卵が半熱になるまで5分程焼く。
 ※卵が固まらない場合は食パンをアルミホイルで包み、上は少し開けた状態で少しずつ様子を見ながら再加熱してください。



co-op ポークウインナー
77g×2
(次回9月3回)
322円(税込)

みんなのレシピ大募集

募集
テーマ

「クリスマスレシピ」
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