

組合員から寄せられました
みんなの
レシピ

ロングセラー商品を使ったレシピ



チーズハットグ

30分 460kcal(1人分)

レシピ投稿者 志賀町 もちゃさきさん

【材料(4人分)】
 co-op ホットケーキミックス …200g さけるチーズ…4本 パン粉 …… 適量 ケチャップ…適量 揚げ油
 とろけるスライスチーズ…4枚 溶き卵…1/2個分 マスタード… 適量 水…80ml

【作り方】
 ①.さけるチーズを棒に刺し、スライスチーズを巻き付ける。
 ②.ホットケーキミックスと水を混ぜ合わせ、粉っぽさがなくなるまでゴムベラでよく混ぜる。
 ③.②の生地を4等分にして手で楕円状になるように広げ、①のチーズが隠れるようにそれぞれ棒状に巻き付けて上下をとじる。
 ④.③に溶き卵、パン粉を付け、170℃の揚げ油で全体がきつね色になるまで揚げる。
 ⑤.上からケチャップとマスタードをかける。



co-op ホットケーキミックス
800g(200g×4袋)
〈次回11月2回〉
前回9月3回 354円(税込)

15分 195kcal(1人分)

【材料(2人分)】
 小松菜……………2株
 にんにく……………1片
 塩・こしょう……………少々
 co-op ふかひれスープ …… 1袋
 溶き卵……………1個分
 水……………150ml
 ごま油



co-op ふかひれスープ
(200g)×2袋
〈次回10月5回〉
前回10月2回 462円(税込)

【作り方】
 ①.小松菜を食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切りにする。
 ②.ごま油を引いて熱したフライパンににんにくを入れ、香りが立ってきたら中火で小松菜を炒めて塩・こしょうをふる。
 ③.鍋にふかひれスープと水を入れて火にかけ、沸騰したら溶き卵を加えて火を止める。
 ④.器に②を盛り付け、上から③をかける。

青菜炒めのふかひれあんかけ

レシピ投稿者 金沢市 しらさん



20分 140kcal(1人分)

【材料(4人分)】
 卵……………3個
 ほうれん草……………1株
 白あえベース …… 1袋
 サラダ油



白あえベース
(180g)×2
〈次回10月3回〉
前回10月1回 495円(税込)

【作り方】
 ①.ほうれん草はよく洗って下ゆでし、水気を切って1cm幅に切る。
 ②.卵をボウルに割り入れてよくかき混ぜ、①と白あえベースを加えて混ぜ合わせる。
 ③.サラダ油を引いて熱したフライパン(玉子焼き用)に②を流し入れ、弱火で焼く。
 ④.半熟状になってきたらアルミホイルをかぶせて片面を3分程焼き、表面が少し固まってきたら平皿をかぶせて上下をひっくり返す。
 ⑤.④をそのままもう一度フライパンに戻し入れ、焼き色が付くまで1分程焼く。

リッチな玉子焼き

レシピ投稿者 白山市 M.Iさん



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 「乾物・缶詰を使ったレシピ」
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