



今月のテーマ



で満喫 クリスマスディナー

白菜がとろけるシチューを
パンの器でちょっぴりおめかし。

「石窯ライ麦ロール」を
上から1/4の高さでカット&
中身をくりぬけば、
パンの器の出来上がり!

白菜のクリームシチュー

25分 391kcal 2.0g/1人分

【材料(2人分)】
鶏モモ肉…………… 150g
白菜…………… 2枚
玉ねぎ…………… 1/2個
じゃがいも…………… 1個
にんじん…………… 1/3本
しめじ…………… 50g
油…………… 大さじ1
「シチュールウ(顆粒)」… 50g
A牛乳…………… 1/2カップ

【作り方】
①鶏肉とじゃがいもはひと口大に、白菜はざく切り、玉ねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、しめじはほぐす。
②鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。残りの①を加えて炒め、しんなりしたら水1と1/2カップを入れてふたをし、中火で約10分煮る。
③火を止めてAを加えてルウを溶かし、時々かき混ぜながら弱火でとろみがつくまで約5分煮込む。

機関紙企画検討委員会セレクトレシピ



にんじんとスモークタンのサラダ

投稿者:金沢市 スカイさん

10分 118kcal 2.5g/1人分

【材料(2人分)】

にんじん…………… 1本
スモークタン…………… 1パック
塩…………… 小さじ1/4
フレンチドレッシング・パセリのみじん切り ……各適量

【作り方】

- ①にんじんはピーラーでリボン状にし、食べやすく切る。塩をふって約5分おき、水気を絞る。
- ②器に①、スモークタンを盛ってドレッシングをかけ、パセリを散らす。



ひらひら
にんじんと
スモークタンの
食感が楽しい!

野菜たっぷりアヒージョ

投稿者:金沢市 まさまさん

15分 990kcal 2.1g/1人分

【材料(2人分)】

れんこん…………… 100g
さつまいも…………… 1/2本
赤パプリカ…………… 1/2個
しめじ…………… 50g
ブロックベーコン…………… 80g

「にんにくの薄切り 1片分
A 顆粒コンソメ… 小さじ2
」
オリーブ油…………… 1カップ

【作り方】

- ①れんこんとさつまいもは1cm幅の半月切り、パプリカは乱切り、しめじは小房に分ける。ベーコンは食べやすく切る。
- ②小さめのフライパンにAを入れて火にかけ、香りが出たら①を入れて中火で約10分加熱する。



みんなのレシピ 大募集

募集
テーマ

「おひとりさま簡単レシピ」 44

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。



ホームページからはこちらへ

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!

※商品の取り扱い状況、パッケージデザイン、次回企画、価格は、変更になる場合もありますのでご了承ください。