

イタリアの風を食卓に

魚介の旨みが野菜に染み染み。
重なる味わいを楽しんで



焼いて煮るだけに
に本格的。好きな魚
介や野菜を足して、
家庭の味を作っても♪

アクアパッツァ

20分 183kcal 2.0g/1人分
※砂抜き時間は除く

- 【材料(2人分)】
- たら切身…… 2切(160g)
 - あさり…… 150g
 - ブロッコリー…… 1/2株
 - しめじ…… 80g
 - ミニトマト…… 6個
 - にんにくの薄切り… 1片分
 - オリーブ油…… 大さじ1
 - A 塩・こしょう ……各少々
 - 白ワイン …… 1/4カップ
 - B 水…… 1/2カップ
 - 塩…… 小さじ1/4
 - こしょう……少々

- 【作り方】
- ①たらはAで下味をつける。
 - ②あさは砂抜きをして洗う。ブロッコリーとしめじは小房に分ける。
 - ③フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて熱し、①を入れてこんがり焼き色をつける。
 - ④②とBを入れてふたをし、中火で約5分煮る。あさりの口が開いたらミニトマトを加えてひと煮立ちさせる。

機関紙企画検討委員会セレクトレシピ



餃子の皮でラザニア風

投稿者:小松市 はるかのおかんさん 20分 407kcal 2.4g/1人分

- 【材料(2人分)】
- 餃子の皮…… 6枚
 - 合挽ミンチ…… 200g
 - 玉ねぎ…… 1/4個
 - にんじん…… 1/3本
 - ピーマン…… 1個
 - オリーブ油…… 大さじ1/2
 - トマトケチャップ… 大さじ2
 - ウスターソース…… 大さじ1
 - A 砂糖…… 大さじ1/2
 - 塩・こしょう ……各少々
 - バター・トマトケチャップ・粉チーズ・パセリのみじん切り…各適量

- 【作り方】
- ①玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
 - ②フライパンにオリーブ油を熱し、ミンチを炒める。肉の色が変わったら①を加えて炒め、Aを加えて炒め合わせる。
 - ③鍋に湯を沸かし、餃子の皮を1枚ずつ入れて約1分ゆでる。水にさらして水気をきる。
 - ④耐熱の器にバターをぬり、1/3量の②、餃子の皮2枚を順に重ね、同様に3段重ね入れる。
 - ⑤トースターで約5分焼き、ケチャップをかけて粉チーズとパセリを散らす。



食べたい時に
すぐ作れる。
お手軽なのに
本格もちもち食感♪



チーズをまとったトマトから
半熟卵がとろ〜り

まるごとトマトのエッグチーズ焼き

投稿者:白山市 かっちゃんさん 20分 257kcal 2.1g/1人分

- 【材料(2個分)】
- トマト・卵 …… 各2個
 - 酢…… 大さじ1
 - ピザ用チーズ…… 20g
 - B 砂糖…… 小さじ1/2
 - A 塩・こしょう ……各少々
 - 塩…… 小さじ1/3
 - 粗びき黒こしょう…少々
 - パセリのみじん切り…適量

- 【作り方】
- ①トマトは上から1/4を切り落とし、スプーンで中身をくりぬいてカップ状にする。中身と切り落とした部分は粗みじん切りにする。
 - ②トマトカップに卵を割り入れてAをふり、ピザ用チーズを散らす。
 - ③トースターで約15分加熱する。卵が軟らかければアルミホイルをかぶせて好みの固さまで焼く。
 - ④ボウルにBを混ぜ合わせ、残りの①を加えてドレッシングを作る。
 - ⑤器に③を盛ってパセリを散らし、お好みで④をかける。



みんなのレシピ 大募集

「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！

- 募集テーマ
- 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
- 応募要項
- 応募方法



Webからの応募はこちらから

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。