

みんなの
レシピ

今月のテーマ

イタリアの風を食卓に

魚介の旨みが野菜に染み込み。
重なる味わいを楽しんで

焼いて煮るだけなのに本格的。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 183 kcal 2.0 g/1人分
※砂抜きの時間は除く

【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あさり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
を入れてこんがりと焼き色
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。



おすすめ商品
北海道産
真だら切身
160g(5~6切)
<次回2月3回>
430円(税込)

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 407 kcal 2.4 g/1人分

【材料(2人分)】オリーブ油……………大さじ1/2
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
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。



国産合挽ミンチ
400g
<次回2月3回>
700円(税込)



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 257 kcal 2.1 g/1個分

【材料(2個分)】オリーブ油……………大さじ2
トマト・卵……………各2個
ピザ用チーズ……………20g
A 塩・こしょう…………各少々
B 砂糖……………小さじ1/2
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ト状にする。中身と切り落とした部分は粗みじん切りにする。
- ②トマトカットに卵を割り入れて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お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。



真っ赤なトマト
600g
<次回2月3回>
754円(税込)



みんなのレシピ 大募集

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

応募方法

●商品またはレシピについてのコメント
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。



Webからの応募はこちらから



毎月更新♪

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
掲載レシピを実際に作ってみた人のコメント「つくれぽ」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。