

焼いてのっけるだけ、
お手軽カフェランチ気分



ワンプレートだから
洗い物まで楽ちん♪
タンパク質&野菜の
バランスも◎

機関紙企画検討委員会セレクトレシピ

ロコモコ丼 20分 721kcal 3.1g/1人分

- 【材料(2人分)】
- 生ハンバーグ・卵 …… 各2個
 - アボカド・トマト …… 各1/2個
 - リーフレタス …… 1枚
 - 油 …… 大さじ1/2
 - 「トマトケチャップ …… 大さじ3
 - A ウスターソース・砂糖・水 …… 各大さじ1
 - しょうゆ …… 小さじ1/2
 - 温かいご飯 …… 適量

- 【作り方】
- 1 アボカドは薄切り、トマトはくし形に切り、リーフレタスは食べやすくちぎる。
 - 2 フライパンに油少々を熱し、目玉焼きを作って取り出す。フライパンをサッと拭き、残りの油を熱してハンバーグを包材の表示通りに焼く。
 - 3 ハンバーグを取り出してAを加え、とろみがつくまで加熱したらハンバーグを戻して全体にからめる。
 - 4 器にご飯をよそって①、③、目玉焼きをのせる。



梅じょうゆだれのうまみしらす丼

投稿者:羽咋市 さとちゃんさん 10分 280kcal 2.3g/1人分
※たれを冷やす時間を除く

- 【材料(2人分)】
- しらす干し …… 50g
 - しょうゆ …… 1/4カップ
 - 梅干し …… 5個
 - 「だし昆布 …… 3cm角1枚
 - 大葉 …… 2枚
 - A 酒 …… 1/2カップ
 - 削り節 …… 2g
 - 温かいご飯 …… 適量

- 【作り方】
- 1 梅干しは種と果肉に分けて果肉はたたく。大葉はせん切りにする。
 - 2 小鍋にA、梅干しの種を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして約3分煮る。
 - 3 削り節、しょうゆを加えて火を止め、粗熱をとって冷蔵庫で保管する。
 - 4 丼にご飯をよそってしらす、大葉、梅干しの果肉適量をのせ、③を適量かける。



冷凍&たれ活用!
アイデア勝負の
かんたん時短天丼

味付けまいたけ天ぷら丼

投稿者:小松市 S.Nさん 10分 374kcal 1.8g/1人分

- 【材料(2人分)】
- 国産まいたけの塩天ぷら …… 140g
 - 十勝豚丼のたれ …… 大さじ2
 - 温かいご飯・大葉・七味唐辛子 …… 各適量

- 【作り方】
- 1 まいたけの天ぷらを耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけてレンジ(600W)で約2分温める。
 - 2 フライパンにたれを入れて加熱し、沸騰したら①を加えて全体にからめる。
 - 3 丼にご飯をよそい、②、大葉をのせてお好みで七味唐辛子をふる。



だし醤油に梅がふわりと香る、
シンプルかつ上品な一杯

みんなのレシピ 大募集

募集テーマ

「豆乳を使ったレシピ」

上記以外の、「おすすめのレシピ」も募集します! 44

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「おたより記入欄」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

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。