

組合員から寄せられました

みんなのレシピ

乾燥ごぼうを使ったレシピ



歯応え しっかり!

きんぴらライスバーガー

20分 540kcal(1人分)

レシピ投稿者 金沢市 あんず酒さん



CO-OP ごぼう人参ミックス 40g (次回11月4回) 前回7月1回 300円(税込)

- 【材料(2人分)】
- CO-OP ごぼう人参ミックス…30g
 - CO-OP 味の母 …… 大さじ1
 - 卵 …… 2個
 - ご飯 …… 300g
 - 白ごま …… 小さじ1
 - 片栗粉 …… 小さじ2
 - ごま油 …… 大さじ2
 - しょうゆ …… 大さじ1
 - サラダ菜 …… 2枚
- 【作り方】
- ごぼう人参ミックスを沸騰したお湯で戻し水気を切る。
 - ①をごま油(大さじ1)で炒めて、味の母としょうゆで味を調え白ごまをふる。
 - 熱したフライパンに卵を割り入れ、目玉焼きを作る。
 - ご飯に片栗粉を加えてよく混ぜ薄めの円形に成形し、ごま油(大さじ1)を引き、弱火で焼き目を付ける。
 - 2枚焼いた④にサラダ菜、②、③をはさむ。

20分 189kcal(1人分)

- 【材料(2人分)】
- 生すり身 …… 100g
 - CO-OP 北海道産野菜のみじん切りミックス(冷凍) …… 50g
 - CO-OP 国産 乾燥ごぼう …… 15g
 - しょうが …… 10g
 - 揚げ油 …… 適量



CO-OP 国産 乾燥ごぼう (徳用) 135g (次回10月4回) 前回7月5回 862円(税込)

- 【生すり身をはんぺんで代用する場合】
- A はんぺん…1枚 絹ごし豆腐…50g
片栗粉…大さじ1 マヨネーズ…大さじ1

- 【作り方】
- しょうがをすりおろす。
 - 国産 乾燥ごぼうを沸騰したお湯で戻し水気を切る。
 - ①、②と生すり身(またはAを混ぜ合わせたもの)、みじん切りミックスをボウルに入れ混ぜ合わせる。
 - よく混ぜ合わせたらスプーンで丸くすくって成形し、熱した揚げ油でこんがりするまで揚げる。

アレンジ自在すり身揚げ

レシピ投稿者 金沢市 TKDさん



具材はむき枝豆やコーン、ねぎもおすすめ

15分 235kcal(1人分)

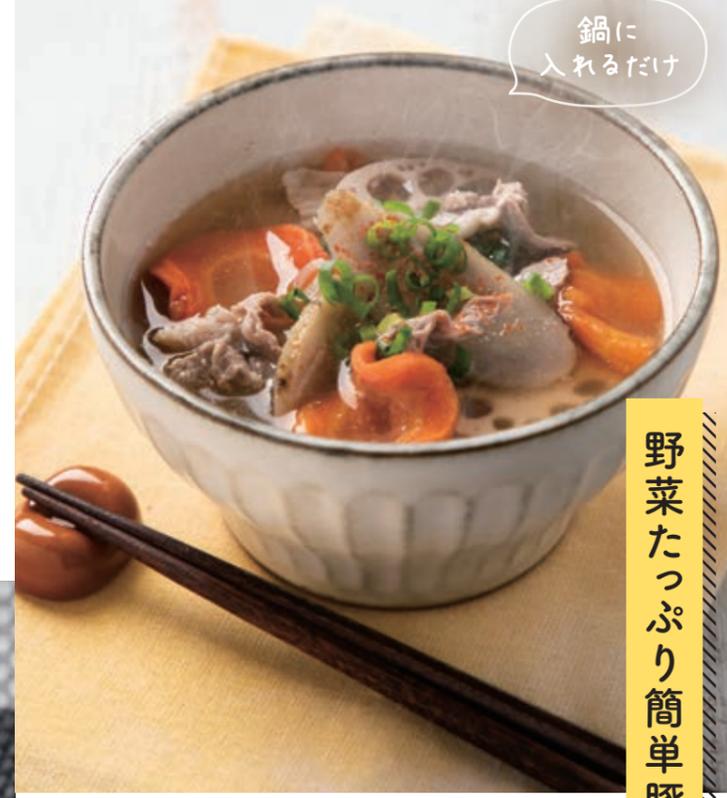
- 【材料(2人分)】
- 豚薄切り肉 …… 100g
 - CO-OP 国産3種の根菜スライスミックス …… 1袋
 - 顆粒だし …… 小さじ1
 - みそ …… 大さじ2
 - 水 …… 500ml
 - 一味唐辛子 …… 適量
 - 小ねぎ(小口切り) …… 適量



CO-OP 国産3種の根菜スライスミックス 40g (次回11月3回) 前回7月4回 397円(税込)

- 【作り方】
- 鍋に水と国産3種の根菜スライスミックスを入れて煮立たせる。
 - 沸騰したら豚薄切り肉を加える。
 - 豚肉に火が通ったらアクを取り、みそ、顆粒だしを加えて味を調える。仕上げに一味唐辛子をふりかけて小ねぎを散らす。

野菜たっぷり簡単豚汁



鍋に入れるだけ

レシピ投稿者 機関紙企画検討委員会

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 「クリスマスレシピ」
上記以外の、「おすすめのレシピ」も募集します!

クックパッドの「コボ丸キッチン」にも掲載



毎月更新!

- 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。



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