

組合員から寄せられました

みんなの
レシピ

牛乳を使ったレシピ



れんこんスープ

15分 130.5kcal(1人分)

【材料(4人分)】
れんこん … 180g ベーコン … 30g 水 … 200ml コンソメ … 小さじ1 塩・こしょう … 少々
玉ねぎ … 100g バター … 15g 牛乳 … 300ml ブラックペッパー … 少々

【作り方】
①.れんこん150gをすりおろし、残りの30gは細かく刻む。
②.玉ねぎを粗みじん切りにし、ベーコンは均一な大きさに切る。
③.②をバターで炒め、水、①を加え弱火で5分ほど煮込む。
④.牛乳を加えてコンソメ、塩・こしょうで味を調べ、仕上げにブラックペッパーをふる。

レシピ投稿者 金沢市 スノウさん



能登の不揃いれんこん
450g
(次回2月4回)
前回2月2回 462円(税込)

10分 245kcal(1人分)
※冷蔵庫で冷やし固める時間は除く

【材料(3人分)】
牛乳 … 300ml
プレーンヨーグルトビフィズス … 200g
ゼラチン … 5g
砂糖 … 45g
好みのフルーツ … 適量
お湯 … 50ml

【作り方】
①.ゼラチンは50mlのお湯(80℃以上)で溶かしておく。
②.牛乳を沸騰寸前まで温めて、①、砂糖を加えかき混ぜる。
③.粗熱を取り、ヨーグルトを加えかき混ぜる。
④.カップ容器に入れて冷蔵庫で2~3時間冷やす。
⑤.固まったらそれぞれフルーツをのせ、お好みでミントを飾る。



ヨーグルトプリン

レシピ投稿者 白山市 Y・Tさん



20分 290kcal(1人分)
※解凍時間は除く

【材料(2人分)】
牛乳でつくるクラムチャウダー … 1袋
じゃがいも … 3個
牛乳 … 100ml
とろけるチーズ … 30g
刻みパセリ … 適量

【作り方】
①.じゃがいもの皮をむき、輪切りにして柔らかくなるまでゆでる。
②.解凍しておいたクラムチャウダーを鍋に入れて加熱し、牛乳を加えてソースを作る。
③.①を耐熱皿に並べて上から②、とろけるチーズをかける。
④.③をオーブントースターで5分ほど焼き、チーズに焦げ目が付いたら取り出してパセリを散らす。



クラムチャウダーでつくる グラタン

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 「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
●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。



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!
◀ ホームページからは