

組合員から寄せられました

みんなのレシピ

缶詰を使ったレシピ



さばの炊き込みご飯

10分 387kcal(1人分)
※炊飯時間は除く

レシピ投稿者 山山市 みゅまさん

- 【材料(4人分)】
- CO-OP さば水煮 … 190g しょうが … 1片 三つ葉 … 適量
 - 冷凍さざみ揚げ … 20g 米 … 2合分 白いりごま … 適量
 - 大根 … 100g 小ねぎ … 適量

- 【作り方】
1. 冷凍さざみ揚げは凍っているうちに砕いて細かくしておく。
 2. 大根を細めの短冊切り、しょうがは千切りにする。
 3. 炊飯釜に、研いだお米、さば水煮、①、②、Aを入れ、2合分の目盛りまで水を加えたら炊飯する。
 4. 炊き上がったらく混ぜて器に盛り付け、刻んだねぎと三つ葉、白いりごまをかける。
- ※炊飯器によって使用が禁止されている食材があるため、ご家庭の製品の取扱説明書をご確認の上、調理をお願いします。



10分 204kcal(1人分)
※冷凍時間は除く

- 【材料(2人分)】
- 桃の缶詰 … 1缶(固形量250g)
 - バナナ … 1本
 - 牛乳 … 150ml
 - レモン汁 … 大さじ1



- 【作り方】
1. バナナは一口大に切り、1時間以上冷凍しておく。
 2. 桃はシロップを切り、小さくカットする。トッピング用に少しとっておく。
 3. ①、②、牛乳、レモン汁をミキサーにかける。甘みが欲しいときは、桃のシロップを加える。
 4. グラスに注ぎ、トッピング用の桃とお好みでミントの葉を飾る。

桃のスムージー

レシピ投稿者 金沢市 スノウさん



レシピ投稿者 加賀市 M.Nさん

15分 137kcal(1人分)

- 【材料(2人分)】
- オクラ … 100g
 - にんじん … 30g
 - CO-OP オイル無添加ライトツナフレーク … 100g
 - マヨネーズ … 大さじ2
 - 柚子こしょう … 適量
 - 塩 … 少々



- 【作り方】
1. オクラは塩を入れてサツとゆで、輪切りにする。
 2. にんじんは千切りにしてゆで、水気を切る。
 3. ツナと①、②を混ぜる。
 4. マヨネーズと柚子こしょうを混ぜ合わせ、③に入れて和える。

オクラとツナのマヨネーズ和え

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