

組合員から寄せられました

# みんなのレシピ

## お弁当にも使えるレシピ

パッと華やぐ！  
遠足、お花見に



### 巻き寿司

30分 346kcal(1人分)

レシピ投稿者 小松市 M.Tさん

#### 【材料(2人分)】

CO-OP しっほがないえびフライ…4本 卵 …… 1個 マヨネーズ … 適量  
 すし飯 …… 1合分 きゅうり…1/4本 サラダ油  
 焼きのり …… 2枚(半切り) フリルレタス…2枚 揚げ油

#### 【作り方】

- しっほがないえびフライを180℃に熱した揚げ油で揚げる。
- フライパンにサラダ油を引いて熱し、溶き卵にAを加えたものを流し入れ玉子焼きを作る。
- フリルレタスは水分を拭き取り食べやすい大きさにちぎり、きゅうり、玉子焼きをのりの長さに合わせて切る。
- 巻きすにのりを置き、すし飯を平らに広げる。フリルレタス、玉子焼き、きゅうり、えびフライ2本をのせ、上からマヨネーズをかけて巻く。
- 包丁で食べやすい大きさに切り分ける。



20分 405kcal(1人分)

#### 【材料(2人分)】

国産豚バラうす切り(便利パック)…180g  
 にんじん …… 1/4本  
 いんげん …… 4本  
 エリンギ …… 2本  
 酒 …… 大さじ1 しょうゆ … 大さじ1  
 みりん … 大さじ1 砂糖 …… 大さじ1  
 サラダ油



#### 【作り方】

- にんじんを太めの千切りにし、エリンギは縦に裂く。
- 豚バラ肉を野菜の長さに合わせて2~3枚並べて広げ、①といんげんを彩り良く置いて巻く。
- フライパンにサラダ油を引いて熱し、②の巻き終わりを下にして並べて中火で焼く。
- 途中で上下を返して、少し焦げ目が付いたら酒、しょうゆ、みりん、砂糖を加えてふたをし、中まで火を通す。
- 火が通ったらふたを取り、水分を飛ばして調味液をよくからめる。

レシピ投稿者 能登町 ももママさん



### 野菜ときのこの肉巻き

20分 318kcal(1人分)

#### 【材料(2人分)】

れんこん …… 60g  
 しいたけ …… 2枚  
 むきえび …… 30g  
 青のり …… 少々  
 塩 …… 少々  
 小麦粉 …… 10g  
 片栗粉 …… 10g  
 卵 …… 1/2個  
 揚げ油

#### 【作り方】

- れんこんは皮をむき、水にさらしてアクを抜く。
- ①の水気を拭き取り、ビニール袋に入れてすりこぎ棒で細かくなるまでたたく。
- しいたけ、むきえびを5mm角に切る。
- ②、③をボウルに入れ、小麦粉、片栗粉、溶き卵、青のり、塩を加えてよく混ぜる。
- ④をスプーンですくって丸く成形し、175℃に熱した揚げ油でこんがりするまで揚げる。



レシピ投稿者 金沢市 スノウさん

サクッ!もちっ!カリッ!

### れんこん磯部揚げ

## 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



掲載レシピを実際にご覧いただき、コメント「つくれば」も見られるよ!



毎月更新!

【お詫びと訂正】とらいあんぐる2月号(2025年2月3日発行)の「みんなのレシピ」で記載した「れんこんスープ」食材の分量に誤りがありました。誤)材料 バター150g・241kcal → 正)バター15g・130.5kcal 不正確な情報を掲載しお詫び申し上げます。

※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。 8