

組合員から寄せられました

みんなの
レシピ

冷凍野菜を使って 時短&節約レシピ

包丁いらず
手間なしカンタン!



なすのミートソースグラタン

15分 312kcal(1人分)

レシピ投稿者 能美市 生協を愛してやまない主婦さん

【材料(2人分)】
ミートソース……………1缶(290g) **co-op** 北海道カットアスパラ…40g
co-op 国産揚げなす ……………1袋 とろけるチーズ……………50g

【作り方】
①.なすとアスパラは600Wの電子レンジで1分加熱して解凍する。
②.耐熱皿に①とミートソースを入れて、上からとろけるチーズをかける。
③.オーブントースターで8分程チーズに焦げ目が付くまで焼く。

co-op 国産揚げなす 200g
(次回5月3回)
376円(税込)

15分 584kcal(1人分)

【材料(2人分)】
北海道産ミックスベジタブル(いんげん入)……………50g
ウインナー……………3本
ご飯……………300g
溶き卵……………4個分
A〔ケチャップ……………大さじ4
塩・こしょう……………少々
バター……………10g 刻みパセリ……………適量
サラダ油……………ケチャップ……………適量

北海道産
ミックスベジタブル
(いんげん入) 200g
(次回5月4回)
前回4月5回 203円(税込)

【作り方】
①.ウインナーは薄い輪切りにする。
②.フライパンにサラダ油を引いて熱し、ウインナーをこんがり焼く。
③.ミックスベジタブルを入れて炒める。
④.Aを加え、ご飯を入れて混ぜ合わせたら器に盛る。
⑤.フライパンにバターを入れ、溶き卵を流し入れて大きく混ぜながら加熱し、卵が半熟状になったら火から下ろす。
⑥.④の上に⑤のをせ、ケチャップをかけてパセリを散らす。

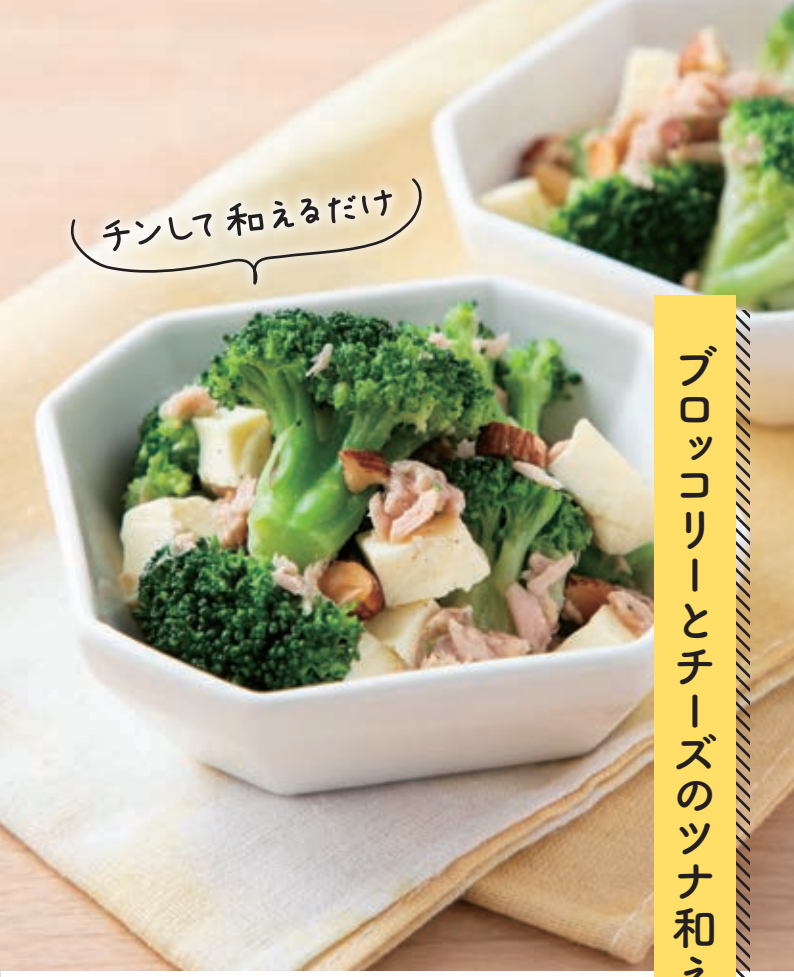
レシピ投稿者 小松市 アヤチャンさん

簡単オムライス



卵はのせるだけ

チンして和えるだけ



ブロッコリーとチーズのツナ和え

レシピ投稿者 金沢市 マッチーさん

5分 52kcal(1人分)

【材料(2人分)】
co-op ブロッコリー……………70g
co-op ライトツナフレーク
まぐろ油無添加……………1缶
プロセスチーズ……………2個
アーモンド……………6粒
塩・こしょう……………少々

【作り方】
①.耐熱容器にブロッコリーを入れ、600Wの電子レンジで1分加熱する。
②.アーモンドをラップで包み、スプーンで上からたたいて細かく砕く。
③.チーズは食べやすい大きさにちぎる。
④.①、②、③とツナを混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

co-op ブロッコリー 180g
(次回5月4回)
前回4月5回 279円(税込)

みんなのレシピ大募集

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 「夏野菜を使ったレシピ」
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