組合員さんの
おすすめ！レシピ

パパッとできてみんな大好き♥ お酒にも合うおかず

秋の夜長は、おうちでまったり…
家族そろって楽しむ夕食。
そんな時に、ぴったりのレシピが集まりました。

可児市 Ｈａｐｐｙママさん ｜1人あたり267kcal｜

クリームチーズ春巻き

[材料] 2人分
- 春巻きの皮…2枚
- クリームチーズ…50g
- ベーコン…30g
- 揚げ油…適量
- 水溶き小麦粉…適量

[作り方]
1. クリームチーズは拍子切り、ベーコンは5cm幅に切る。
2. 春巻きの皮を半分に切り、ベーコン、クリームチーズを包み、水溶き小麦粉をのりにしてしっかりとめる。
3. 170℃に熱した油で、きつね色になるまで揚げる。

CO-OP 酸化防止剤無添加 赤ワイン 720ml

本体価格 475円
税込価格 513円
企画予定▶11月4週
やや辛口

Ｈａｐｐｙママさんのおすすめメモ

お酒の肴として作っても、子どもにほとんど食べられてしまう人気メニューです。具にブラックペッパーを振って揚げてもGOOD！

中津川市 いもちゃんさん ｜1人あたり286kcal｜

シーフードアヒージョ

[材料] 2人分
- シーフードミックス…100g
- オリーブオイル…50cc
- にんにく…2片
- 唐辛子…1本
- 塩、黒こしょう…適量
- フランスパン…6切

[作り方]
1. 小鍋に、解凍して水気を切ったシーフードミックスとオリーブオイル、みじん切りにしたにんにく、唐辛子を入れて火にかける。
2. オイルに香りがついたら、塩、黒こしょうで味を調える。
3. カリッと焼いたフランスパンを添える。

CO-OP 酸化防止剤無添加 白ワイン 720ml

本体価格 475円
税込価格 513円
企画予定▶11月4週
やや辛口

いもちゃんさんのおすすめメモ

ワインによく合います。バルに行くと絶対に頼む、お気に入りメニューです。

可児市 はらんぼさん ｜1人あたり122kcal｜

イカくんサラダ

[材料] 2人分
- イカのくんせい…100g
- セロリ…1本
- CO-OP 野菜たっぷり和風ドレッシング…大さじ1

[作り方]
1. セロリはスジを取り、3cm程度の食べやすい大きさに切る。
2. イカのくんせいと①を混ぜ、ドレッシングで和える。

CO-OP 野菜たっぷり和風ドレッシング 500ml

本体価格 446円
税込価格 481円
企画予定
▶11月3週

はらんぼさんのおすすめメモ

雑誌に掲載されていたレシピですが、簡単でおいしいです。

可児市 ゆちさん ｜1人あたり245kcal｜

手羽のグリル

[材料] 2人分
- 手羽先…6本
- ハーブソルト…小さじ2
- オリーブオイル…大さじ1

[作り方]
1. 手羽先の皮目に、フォークで穴をあける。
2. ハーブソルト、オリーブオイルをすり込む。
3. オーブンで、こんがり焼き目がつくまで焼く。

スパイシーグルメソルト 300g

本体価格 570円
税込価格 615円
企画予定
▶11月2週

ゆちさんのおすすめメモ

主人も子どもも大喜びです。

羽島市 京ちゃんママさん ｜1人あたり352kcal｜

白身魚のトマトチーズ焼き

[材料] 2人分
- タラ(白身魚)の切身…2切れ
- 塩、こしょう…適量
- 小麦粉…5g
- 溶き卵…1/2個
- パン粉…10g
- 揚げ油…適量　トマト…1個
- とろけるチーズ…10g
- パセリ…適量

[作り方]
1. タラは塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけフライにする。
2. トマトは輪切りにして耐熱皿にしき、その上に①、とろけるチーズをのせオーブンでチーズが溶けるまで焼く。
3. 仕上げにパセリをちらす。

凍 骨とりたらの便利カット 180g(7〜9切)

本体価格 380円
税込価格 410円
企画予定
▶11月4週

京ちゃんママさんのおすすめメモ

結婚前、デートの時に、居酒屋で出てきたメニューです。旦那さんが気に入って食べていました。

本巣市 たぬりこさん ｜1人あたり137kcal｜

じゃがいものピザ

[材料] 2人分
- じゃがいも…1個
- とろけるチーズ…50g
- ケチャップ、黒こしょう…適量

[作り方]
1. じゃがいもは皮をむき、スライサーで薄切りにして、テフロンのフライパンに円形にならべる。
2. ふたをして蒸し焼きにし、火が通ったらポテトのふちにはみ出すくらいチーズを広げ、カリカリになるまでふたをせずに焼く。
3. 子ども用にはケチャップを添え、大人には黒こしょうを振ってどうぞ。

CO-OP 北海道ミックスチーズ 160g

本体価格 332円
税込価格 358円
企画予定
▶11月2週

たぬりこさんのおすすめメモ

私はフライパンに直接スライスします。ある程度、重ねるとしっとり、薄く広げるとカリカリに。娘(7歳)が1人で1枚食べてしまい、大人のおつまみになりません…！！

組合員さんの おススメ 簡単レシピ

生ハムとルッコラのピザ

生協のクリスピータイプのピザ生地で、生ハムとルッコラのピザを作ってみました。ワインは白でも赤でも合います。作り方は①ピザ生地にチーズをのせ、トースターで焼く。②チーズが溶けたら生ハムとルッコラをのせる。ルッコラが苦手な方はベビーリーフでも。2枚ほど、ペロリと食べてしまいます。　大垣市　古川さん

クリスピーピザクラスト 140g(2枚)
本体価格 275円
税込価格 297円
企画予定
▶12月3週

※ 商品価格は通常価格をご案内しています。