

県民せいきょうのコープ商品おしゃべりサイト
📷 コープでPHOTO メンバーさんの
コープ商品アレンジメニュー

「コープでPHOTO」には、組合員のみなさんからコープ商品の
 便利な使い方・アレンジ料理・おすすめポイントなど、
 毎日たくさんのご投稿が届いています！今回はその中から、
 選りすぐりのメニューをご紹介します。ぜひお試しください。

📷 コープでPHOTO

みなさんの「いちおし」もぜひ教えて
 くださいね(投稿方法は10ページ)。



豆腐・納豆・しらす丼
 のっけるだけで
 カンタン！

- ふっくらしらす干し
- 国産ひきわり納豆
- 生協たまご
- つゆの素(3倍濃縮)
- ハーツ福井県産大豆絹

あったかご飯にあったか豆腐、しらす、ひきわり納豆、半熟たまご、大葉、トマトをのせて♪つゆの素を薄めてかけるだけでカンタン！美味しいです☆ **きーちゃんさん**



かぼちゃのマヨ焼き

- 食塩不使用ミックスナッツ
- マヨネーズ
- 味塩こしょう
- やさしい味わい福井県産牛乳

マッシュしたかぼちゃに下味をつけ、粗く砕いたミックスナッツとマヨネーズをのせて、オーブントースターで焼きました。 **じゅりあのみまさん**



簡単サラダ
 国産ごぼう
 大豆

- 国産ごぼうドライパック(パウチ)
- 北海道産大豆ドライパック

保存がきくドライパックシリーズは便利！
 常備できるだけでなく、開けるだけで使える食材でサラダにしました。ごぼうの風味や食感、大豆の柔らかい食感、さっと茹でた人参やいんげんの食感など楽しいサラダになりました。ごま風味ドレッシングで。 **くつきいさん**



北海道産大豆の小粒納豆オムレツ!

- 北海道産大豆の小粒納豆

納豆といえば納豆ご飯が定番ですが、納豆オムレツもよく作ります。子どもはひきわり納豆が好きですが、納豆オムレツにすれば小粒納豆もパクパク美味しく食べられます。大人用にはマヨネーズを添えても美味しいです。 **かつさん**



ぷっくり!! 簡単美味しいジューシーメンチカツ!!

- ふっくらジューシー生ハンバーグ

この「ふっくらジューシー生ハンバーグ」が、メンチカツに变身!! 解凍した生ハンバーグを、成形して衣をつけるだけ☆ほんとうに、これだけでぷっくりするくらい美味しい♡♡♡メンチカツができます！生ハンバーグにお味がついているので、調味料は一切いりません。ソースもいらなくらいです(*^ω^*)パン粉をしっかりとつけるのがポイントですが、衣をつけることでジューシーさが逃げません。しかも、ふんわり柔らかいです。お家でこんなに美味しいメンチカツができたのは初めてです!!(笑) **recoさん**



春雨サラダ
 いいね!♡や「コメント」
 お待ちしております

- 切らずに使える国産はるさめ

春雨30gに対して
 ★しょうゆ…大さじ2 ★砂糖……………大さじ1・1/2
 ★ごま油…………大さじ1 ★酢…大さじ2 ★水…110ml
 ①鍋に春雨(戻さない)、千切りにした人参とベーコン(ハムでもOK)、★の調味料を入れ、蓋を少しずらして中火で煮立たせます。
 ②煮立ったら火を止めて、少し冷めます。
 ③冷めたら千切りきゅうりとすりごま(大さじ1)を加えます。完成♪冷蔵庫で冷やすと、さらに美味しくgoodです。 **ほんなべさん**



マシュマロビスケット

- ホワイトマシュマロ
- プレーンビスケット

ビスケットにマシュマロのせて電子レンジでチン。ふわっとマシュマロとビスケット、とても美味しかったです。 **ミーヤさん**



ナス南蛮

- べりな合わせ酢

素揚げしたナスを「べりな合わせ酢」、ごま油、砂糖、すりごまで和えました。早めに作って冷蔵庫に入れておくと、夕食のつまみに便利です。 **リナリアさん**



はんぺんサンド

- 大判はんぺん 鯛入り
- 生協たまご

はんぺんに切り込みを入れて具をはさみ、マーガリンで焼きました。いつもはハムチーズで作りますが、たまごサラダも作ってみましたら好評でした◎ **くま35さん**



ツナひじきサンド

- シーチキンマイルド
- 国産芽ひじきドライパック(パウチ)

オニオンライス、ひじき、ツナ缶、マヨネーズ、ちよいしょうゆを混ぜるだけです。カンタンですが、お酒のあて、サラダ、サンドイッチの具に使えます。 **りよさん**



黒ごまアイス!
 黒ごまの香ばしい風味がとっても美味しかったです(o^o)

- 手ずり風すりごま(黒)
- ニュージーランドアイスクリーム(バニラ)

そのまま食べても美味しいバニラアイスに「手ずり風すりごま(黒)」をたっぷり入れて☆黒ごまアイスを作りました!! **だいちゃんママさん**