



CO-OP 商品を
使っても便利!!

CO-OP エクストラバージン
オリーブオイル 400g
企画予定▶
18号・20号・22号



恵那市 K・Tさん
バゲットサラダ (1人あたり 325kcal)

材料 (2人分)
〈サラダの材料〉
硬くなったバゲット…6cm ハム…………… 2枚
レタス…………… 2枚 スライスチーズ …… 1枚
きゅうり…………… 1/2本 ゆでたまご…………… 1個
トマト(中)…………… 1/2個

〈ドレッシング〉
オリーブオイル…大さじ2 塩、こしょう、しょうゆ、すり
酢……………大さじ2 おろしニンニク …… 適量

作り方
① 硬くなったバゲットを一口大に切り、トースターでカリッと焼く。
② サラダを作り、①を入れてかき混ぜてドレッシングであえる。

主食にもなるサラダです。
休日のランチにワインのお供に。
冷蔵庫にある材料で簡単に作れます。

関市 広瀬さん
パンDEドリア
(1人あたり 364kcal)

材料 (1人分)
食パン…………… 1枚
CO-OP エビドリアソース… 1袋
CO-OP とろけるスライスチーズ…1枚
バター…………… 適量

作り方
① グラタン皿にバターを塗り、食パンを小さくちぎってならべる。
② CO-OP エビドリアソースをかけ、CO-OP とろけるスライスチーズをのせてオーブントースターで5分～8分焼く。

カンタン!おいしい!試してみてね。
ひとりの時のランチにおすすめです。



瑞穂市 びよこさん
カルシウムたっぷりトースト
(1枚あたり 693kcal)

材料 (1人分)
食パン5枚切り …… 1枚 バター…………… 適宜
ウィンナー…………… 2本 マヨネーズ……………大さじ1
CO-OP とろけるスライスチーズ…1枚 練りゴマ……………小さじ1
じゃこ……………大さじ1 CO-OP 北海道つぶコーン
小松菜…………… 2株 ……大さじ1～2

作り方
① 小松菜は茹でて細かく切り、水気を絞る。
② マヨネーズと練りゴマを合わせる。
③ 食パンにバターを塗りじゃこ、小松菜、コーン、切ったウィンナーをのせる。
④ ③に②を散らすようにのせ、CO-OP とろけるスライスチーズをちぎって置く。
⑤ トースターでこんがり色づくまで焼く。



CO-OP 北海道つぶコーン 300g
企画予定▶18号・20号・22号

パンの
アレンジレシピ!



ふわふわ～です。



わが家は冷凍ハンバーグと刻みゆでたまごのマヨネーズ和えをはさんでハンバーグたまごサンドを作ります。ボリュームがあり子どもの朝食に。満足度100%!
安八町 M・Hさん

大垣市 高橋さん
全粒粉塩麹パン
(1斤あたり 1178kcal)

材料
強力粉…………… 200g
全粒粉…………… 50g
ドライイースト ……小さじ1
砂糖…………… 20g
バター…………… 20g
スキムミルク……………大さじ1
塩麹…………… 大さじ1～2
水…………… 180cc

作り方
ホームベーカリーの食パンコースで焼きます。

まだまだ塩麹ブーム中。
ふんわりもちもちおいしいです。



塩麹 150g
企画予定▶18号・22号

多治見市 トムママさん
ふわふわバーガーパン (1個あたり 174kcal)

材料 (7個分)
強力粉…………… 250g
砂糖…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1
ドライイースト …… 小さじ1
マシュマロ…………… 20g
牛乳…………… 210cc
ゴマ…………… 少々

作り方
① ホームベーカリーは生地コースにセットする。
② 出来上がった生地を7等分して丸めて型に入れゴマをふりかける。
③ 180℃のオーブンで約15分焼く。

型の作り方
厚紙を3cm×30cmの長方形に切り円形に曲げてホチキスで留める。
内側に同じ幅のクッキングシートをセットすると生地がくっつきません。



CO-OP ミニハンバーグ
(自然解凍) 6個入
企画予定▶19号・21号