

甲府センター	山梨県甲府市
野菜	きのこ
タイトル	鮭ときのこの炊き込みご飯
材料	<ul style="list-style-type: none"> ・お好きなきのこ (舞茸、しめじなど) 100g (1パック) ・米 2合 ・塩鮭 2切れ ・昆布 5cm角くらい ・みりん 大さじ2 ・酒 大さじ2 ・しょうゆ 大さじ2
レシピ	<ol style="list-style-type: none"> ① 米を研ぎ、みりん・酒・しょうゆを加えて混ぜる。 ② 米の上に昆布と鮭、ほぐしたきのこをのせ、炊く。 ③ 炊きあがったら鮭の皮と骨を取りほぐし、軽く混ぜる。



2

横浜西部センター	神奈川県横浜市
野菜	たまねぎ
タイトル	たまねぎの巻き巻き串カツ
材料	<ul style="list-style-type: none"> ・たまねぎ・たまご・豚バラ肉・パン粉・小麦粉 ・ソース・サラダ油
レシピ	<ol style="list-style-type: none"> ① たまねぎの根元は残して、くし切りにする。 ② レンジで1分弱加熱する。 ③ 加熱した、たまねぎを豚バラ肉で巻いて、串に差す。 (小麦粉をまぶすと豚バラ肉とたまねぎが外れにくくなる) ④ フライ衣を付けて揚げる



3

海老名センター	神奈川県海老名市
野菜	白菜
タイトル	お野菜たっぷり簡単お鍋
材料	<ul style="list-style-type: none"> ・白菜・はぐくみ鶏で作った生鶏だんご ・お好みの野菜 (にんじん、きのこ、ねぎなど) ・豆腐・鶏肉・鍋つゆ
レシピ	① 鍋に鍋つゆと一口サイズに切った具材を入れ 10~15分加熱する。



4

小豆餅店	静岡県浜松市
野菜	豆苗
タイトル	豆苗とソーセージのたまご炒め
材料	・豆苗・たまご・ソーセージ・ミニトマト・塩
レシピ	<ol style="list-style-type: none"> ① たまごをフライパンで炒め、ふわとろ状態にして取り出す。 ② 豆苗、ソーセージ、ミニトマトを炒める。 ③ ①のたまごを入れ、混ぜる。 ④ 塩で味付ける。



5

新沢田店	静岡県沼津市
野菜	かぼちゃ
タイトル	甘〜いかぼちゃの黄色いクリームシチュー
材料	・かぼちゃ・好みの野菜・(たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、ほうれんそうなど)・鶏肉・サラダ油・クリームシチューのルー・水・牛乳
レシピ	<ol style="list-style-type: none"> ① 鍋にサラダ油を熱し、一口サイズに切った鶏肉、野菜を炒める。 ② 水を加え、沸騰したらアクをとり、具材が柔らかくなるまで煮込む。 ③ 一度火を止め、牛乳とルーを入れる。 ④ 再び弱火で10分ほどとろみがつくまで煮る。



6

磐田センター	静岡県磐田市
野菜	ほうれんそう
タイトル	ほうれんそうのオムレツ
材料	<ul style="list-style-type: none"> ・ほうれんそう 2束 ・たまご 3個 ・好みの具材(じゃがいも、きのこなど) ・塩 ・こしょう ・オリーブオイル
レシピ	<ol style="list-style-type: none"> ① ほうれんそうは茹でて3cmくらいに切っておく。 ② フライパンにオリーブオイル大さじ2を入れ、好みの具材を炒め、やわらかくなったら①のほうれんそうを入れ、塩・こしょうで味付ける。 ③ ボールにたまごを割りほぐし、②の具を入れる。 ④ フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ③の卵液を一気に流し込み、ふちが固まりそうになったら、ざっとかきまわす。全体がゆるい半熟状態になったら、お皿を利用してひっくりかえし、ときどきフライパンを回して、ふちを丸くし、さらに3回~4回ひっくりかえして両面を焼く。



7

並木あおば店	神奈川県相模原市
野菜	大根
タイトル	ごちそう大根サラダ
材料	<ul style="list-style-type: none"> ・大根・コープゆず果汁ぽん酢・伊豆かつおぶし・ ・コープきざみのり・压榨一番しぼりあまみのあるごま油
レシピ	<ol style="list-style-type: none"> ① 大根を細切りにする。 ② かつおぶし、きざみのりを大根の上のにのせ、ゆず果汁ぽん酢であえる。 ③ さらにその上からごま油を回しかける。



8

並木あおば店	神奈川県相模原市
野菜	大根（葉）
タイトル	大根の葉のごま油炒め
材料	<ul style="list-style-type: none"> ・大根の葉っぱ・コープだしつゆ四季の味 ・压榨一番しぼりあまみのあるごま油・じゃこ・油揚げなど
レシピ	<ol style="list-style-type: none"> ① 葉っぱをさっと湯がいてしんなりさせたら、細かく刻んで水分を絞っておく。 ② フライパンに压榨一番搾りあまみのあるごま油を投入して加熱！水分を絞った大根の葉を炒める。お好みでじゃこや・きざんだ油揚げを入れてもOK。 ③ 炒まったら、コープだしつゆ四季の味を回しかけ、少し加熱して香ばしさをだし出来上がり。



9

片倉店	神奈川県横浜市
野菜	ブロッコリー
タイトル	簡単サバ缶のブロッコリーグラタン ゴジラ対モスラバージョン
材料	<ul style="list-style-type: none"> ・ブロッコリー1房・さば水煮缶1缶・マヨネーズ大2 ・牛乳100cc ・カレー粉小2 ・しょうゆ小2 ・ミックスチーズ適量・魚肉ソーセージ・厚焼きたまご ・きざみのり
レシピ	<ol style="list-style-type: none"> ①ブロッコリーの房を適当な大きさに切り、蒸しておく。（ゴジラ用は大きめに） ②さば水煮缶すべてを耐熱容器に入れ、しょうゆをまわしかけ、ゴジラ以外の①を盛り付ける。牛乳・マヨネーズ・カレー粉を混ぜた調味液を回しかけ、ミックスチーズをのせオーブンやトースターで焼き目が付くまで10～15分加熱する。 ③ブロッコリーゴジラ他、魚肉ソーセージ・厚焼きたまご・きざみのりなどでキャラクターを作り、盛り付ける。



オマケ

茎は細切りして茹で、たまごスープなどに入れると美味しく食べられます♪

