広報誌コープデリ通信　発行日／2026年11月1日
2026年11月号（第80号）　発　行／とちぎコープ生活協同組合

Let's Cook レッツクック

北海道つぶコーンのみそバター鍋



POINT
お好みでおろしにんにくやコチュジャンを加えても◎

最後のシメは中華麺がおすすめです。

調理時間 20分　1人分（レシピ1/4量で）
＊カロリー：362kcal　＊食塩相当量：6.3g

材料（4人分）

- キャベツ……1/4個
- にんじん……1/4本
- にら……1/2束
- 豚バラ薄切り肉……200g
- しめじ……1パック
- もやし……1袋
- Ⓐ 水……800mℓ
- Ⓐ みそ……大さじ5（90g）
- Ⓐ みりん……大さじ2
- Ⓐ 鶏がらスープの素…大さじ2
- CO・OP北海道のつぶコーン……120g
- バター……20g

1. キャベツはざく切り、にんじんは4cm長さの短冊切り、にらと豚バラ肉は4cm長さに切る。しめじは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。
2. 鍋にⒶを入れ、みそを溶かしながら中火にかける。ひと煮立ちしたら、にら以外の**1**と、もやし、コーンを入れ、ふたをして5分程煮込む。
3. にらをのせ、しんなりしてきたらバターをのせる。

PICK UP

レシピで使用した商品を、
P. 2〜3で詳しく
ご紹介しています



CO-OP 北海道のつぶコーン

丸ごとじゃがいものコーンチーズ焼き



POINT
じゃがいも2個（1個135g／直径7cm）の電子レンジの加熱時間は、600Wで5分30秒が目安です。使用する電子レンジや、じゃがいもの大きさによって加熱時間を調整してください。

調理時間 20分　1人分（レシピ1/2量で）＊カロリー：338kcal　＊食塩相当量：1.6g

材料（2人分）　●電子レンジは600Wを使用

- じゃがいも……中2個
- Ⓐ CO・OP北海道のつぶコーン（包装表記通りに解凍する）…80g
- Ⓐ ウインナー（半月切り）…3本
- Ⓐ マヨネーズ……大さじ2
- Ⓐ 塩、こしょう……各少々
- ピザ用チーズ……40g
- パセリ（みじん切り）……適量

1. じゃがいもに十字に切り込みを入れてラップで包み、竹串がスッと入るまで電子レンジで5分30秒加熱する。
2. **1**のラップを取り、半分くらいの高さまでアルミホイルで覆う。
3. 混ぜ合わせたⒶを**2**の切り込みに入れ、チーズをのせる。
4. チーズに焼き色が付くまでトースターで10分程焼き、パセリを散らす。

編集／総合企画室　〒321-0195　栃木県宇都宮市川田町858
TEL.028-634-5117　ホームページ／https://tochigi.coopnet.or.jp/

宅配では、お届けしている全てのカタログを回収し、リサイクルしています。ご不要の場合は、担当者に渡すか配達器材に入れてお戻しください。