



夢の組み合わせ、

いただきます！



ごちそうドリームマッチ

2025

7

焼き肉？すき焼き？どっちもしよう！

すき焼き肉



材料 4人分

焼き肉用

- ☐ 牛肉(焼き肉用)…400g
- ☐ えのき…1/2パック
- ☐ ししとう…8本
- ☐ ブッキーニ…1/2本
- ☐ パプリカ(赤)…1/2個
- ☐ かぼちゃ
…1/8個(約200g)
- ☐ 焼き肉のタレ…適量

すき焼き用

- ☐ 牛肉(すき焼き用)…400g
- ☐ 玉ねぎ…1個
- ☐ まいたけ…1パック
- ☐ 豆苗…適量
- ☐ しょうゆ…100ml
- ☐ みりん…100ml
- ☐ 酒…100ml
- ☐ 砂糖…大さじ2
- ☐ 厚揚げ
…6個(約300g)
- ☐ しいたけ…8個
- ☐ 卵…適量

〈A〉

※野菜やきのこなどの具材は、焼き肉・すき焼きどちらにも合います。お好みでどうぞ。

作り方

START

下準備

割り下を作る

焼き肉

すき焼き

FINISH

1



玉ねぎは繊維を断つように
約1cm幅の半月切りにする。
耐熱皿に広げふんわりとラップをかけて
電子レンジ(600W)で約3分間加熱する。
その他の野菜やきのこは食べやすい大きさに切る。
厚揚げは約3cm幅に切る。



火が通りにくい玉ねぎは、
先に加熱しておくことで時短に！

2



耐熱容器に〈A〉を入れて混ぜ合わせ、
ふんわりとラップをかけて
電子レンジ(600W)で約2分加熱する。

3



ホットプレートは中温から高温に熱し、
焼き肉用、すき焼き用の具材を広げて並べる。
焼き肉用の具材が焼けたら、
焼き肉のタレでいただく。



厚揚げを並べ、
ホットプレートを仕切ると調理しやすいです。

4



すき焼き用の具材に
2の割り下を回しかけ、
絡めるようにしながら焼く。
溶き卵につけていただく。

♪ オムライスにエビフライをドーン！ ♪

オムエビフライス



材料 4人分

- 玉ねぎ…1/2個 (みじん切り)
- ピーマン…1個 (みじん切り)
- にんじん…1/2本 (みじん切り)
- ベーコン…60g (約1cm角)
- 冷凍エビフライ (市販)…8尾
- 油…適量

- あたたかいごはん…600g (茶碗約3杯分)

- ケチャップ…大さじ4

- 卵…6個

へ
A
〜

- プレーンヨーグルト…160g

- ケチャップ…50g

- おろしにんにく…小さじ1

- 塩…少々

作り方

START

ソースを作る

1



ヨーグルトはキッチンペーパーをしいたザルに入れて約30分水切りする
(160gが100gになる程度が目安)。
ボウルに〈A〉を入れて混ぜ合わせる。



POINT

オーロラソースはマヨネーズの代わりに
プレーンヨーグルトを使うことで
さっぱりとした味わいに。
エビフライとの相性もぴったりです。

揚げる

2



冷凍エビフライを表示通りに揚げる。

炒める

3



ホットプレートを中温から高温に加熱し、
油(小さじ2)をひいて玉ねぎ、
ピーマン、にんじん、ベーコンを炒める。
具材に火が通ったら
ごはんを加えて炒め合わせ、
ケチャップを加えて混ぜ合わせる。

仕上げる

4



3をホットプレートの中央に寄せ、
周りの汚れをキッチンペーパーでふき取る。
ケチャップライスの周りに溶き卵を流し入れ、
菜箸でかき混ぜ、半熟状に固まったところで
保温モードにする。**2**のエビフライを盛り付け、
1のオーロラソースをかける。

FINISH

みんなで作れば  夏の思い出!

おやこで串焼き



焼くだけでおいしい・たのしいBBQは、

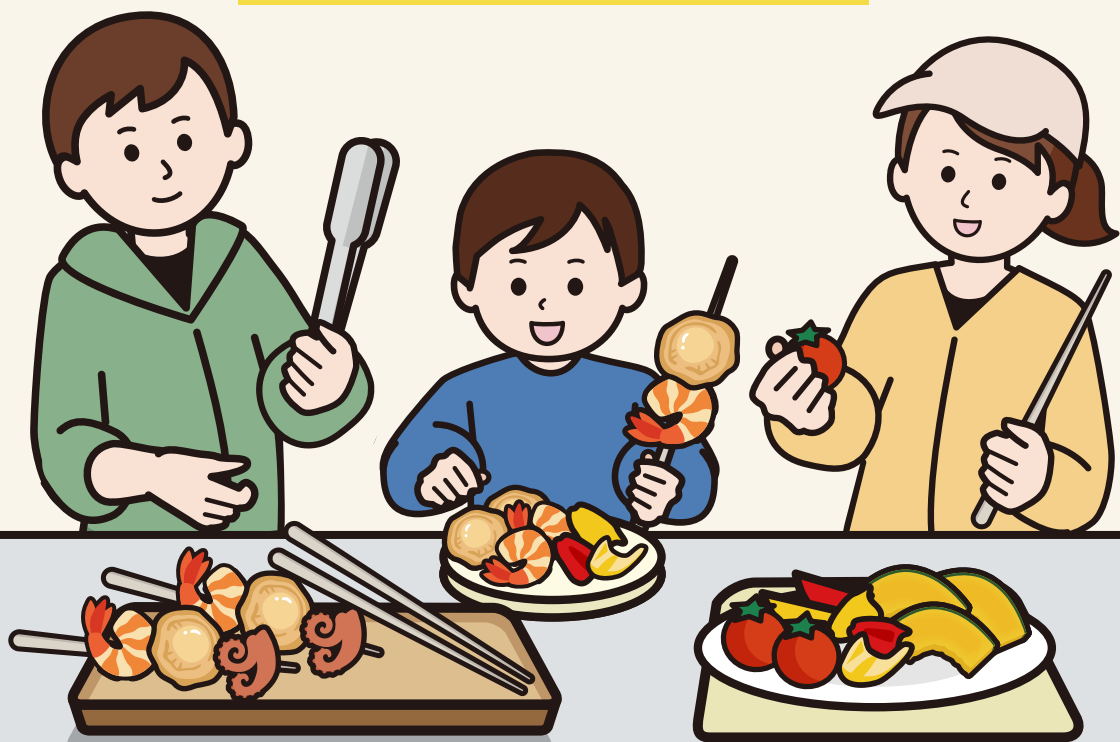
子どもにとって夏の一大イベント。

自分で作って、自分で焼いたら、

さらに特別な思い出に！

お子さまもいっしょに手伝える

串焼きBBQレシピをご紹介します。



お肉で野菜を巻こう!



くるくる肉串



材料〔4本分〕

- ☐ 豚バラスライス
…20枚
- ☐ ミニトマト…4個
- ☐ かぼちゃ…約80g
- ☐ オクラ…4本
- ☐ パプリカ(赤・黄)
…各1/4個
- ☐ 塩・こしょう…適量
- ☐ 薄力粉…適量

作り方

1 豚肉は広げて塩・こしょうをし、薄力粉を薄く振りかける。
かぼちゃは約1cm幅、約4cmの扇状に切り耐熱皿に広げ、
ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約1分半加熱する。
オクラはヘタとガクの固い部分を切り落とし、塩で板ずりをして
うぶ毛を取り除く。パプリカは種とヘタを取り除き、細切りにする。

2 ミニトマト1個とかぼちゃ1個は、それぞれ豚肉1枚で巻く。
オクラ1本とパプリカの細切り数本は、ずらして重ねた
豚肉3枚で巻く。

★野菜のサイズに合った
お肉で巻いていこう!



3 ミニトマトとかぼちゃの肉巻きはそのまま、オクラと
パプリカの肉巻きは半分に切り、巻き終わりから串に通す。

★肉巻き同士がくっつくとお火が通りにくくなるため、少し間を空けて串に通しましょう。

4 ③の表面に軽く塩・こしょうを振り、全体を焼いていく。



調味液で味をしみ込ませよう!



しみしみ海鮮串



材料〔2種・各4本分〕

- ☐ たこ(ボイル)…140g
 - ☐ いか(加熱用)…100g
 - ☐ ほたて(ボイル)…8個
 - ☐ えび…8尾
- ☐ オリーブ油…大さじ3
 - ☐ 酢…大さじ3
 - ☐ ローリエ(乾燥)…1枚
 - ☐ おろしにんにく…小さじ1
 - ☐ 塩・こしょう…適量
 - ☐ めんつゆ(市販・3倍濃縮)…大さじ2
- ☐ ごま油…大さじ1
 - ☐ 水…大さじ4
 - ☐ わさび…小さじ1~2

作り方

- 1 たこといかは食べやすい大きさに切り、えびは殻をむいて背ワタがあれば取り除く。
- 2 ジッパー付き保存袋2つに①とほたてを半量ずつ入れ、片方には〈A〉、もう片方には〈B〉を入れて軽く揉んで馴染ませる。冷蔵庫で約1時間以上漬けておく。

★なるべく空気を抜いておくと、味がしっかりしみ込むよ!



- 3 ②の具材を取り出して水気を切り、串に通す。
- 4 ③を時々裏返しながら全体を焼く。

※辛みが苦手な場合は、
わさびを抜いてもおいしくいただけます。



今月の/
PICK
UP

うれしいよくばりセット！ 自家製天重&涼麺セット

※写真は
イメージです。



コシのある讃岐うどん、
のどごしのよいそばに
定番の味付け揚げをトッピングしました。
焼津産のかつおだしを利かせた
天ぷら粉で揚げた天重と一緒にどうぞ。

みんなの気持ち、つながるお店。

私たちは6つのコンセプトで、地域のみなさまから産地や環境へと
気持ちがつながる品々を、地元や全国各地、世界からお届けします。



エシカル消費で
みんなの笑顔を応援♪



おすすめコープ商品で
毎日の暮らしを応援♪



生産者とながって
がんばる産地を応援♪



ヘルシーライフ

低カロリーや美容など
健康な暮らしを応援♪



全国各地の逸品で
味わう喜びを応援♪



カンタン・便利で
忙しいあなたを応援♪