

ボイス  
**Voice**

あなたとコープをつなぐフリーマガジン



集いの食卓は  
.....  
豪華に! 豪快に!



子どもを  
笑顔に!

**わんぱくメニュー**

2026

**3**

切り身でOK! 味も見た目もめでタイ!

# わんぱく鯛めし



## 材料 4人分

- |  |                                   |  |
|--|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 鯛 (切り身)<br>…4切れ | <input type="checkbox"/> 米…3合     | <input type="checkbox"/> たけのこ (水煮)…80g   |
| <input type="checkbox"/> 塩…適量            | <input type="checkbox"/> 水…500ml  | <input type="checkbox"/> にんじん…40g        |
| <input type="checkbox"/> 油…小さじ2          | <input type="checkbox"/> 白だし…60ml | <input type="checkbox"/> スナップえんどう<br>…8本 |
|  | <input type="checkbox"/> 塩…少々     | <input type="checkbox"/> 薄揚げ…1枚          |
|  | <input type="checkbox"/> 卵…2個     |  |

〔A〕

# 作り方

START

下準備



1

- 米は研いでから約30分浸水(分量外)させ、ザルにあげておく。
- 鯛は塩適量を振り、約15分置いて出てきた水気をキッチンペーパーで拭く。
- たけのこは薄切りに、にんじんは1cm厚さの輪切りにしてお好みの抜き型で抜く。
- 薄揚げは細かく切る。
- スナップえんどうは筋を取っておく。

鯛・卵を焼く



2

ホットプレートを高温で熱し、油をひいて鯛を皮目から焼き、両面とも全体に焼き色がつけば取り出す。卵は別のフライパンに薄く広げて焼き、端から細く切って錦糸卵にする。

炊く



3

ホットプレートに米を入れ、水・白だし・塩少々を加えて、米が平らになるように広げる。米の上に鯛・〈A〉をのせて高温にする。沸騰したらフタをして中温にし、15分炊いたらスイッチを切り、そのまま15分蒸らす。  
2の錦糸卵をトッピングする。



POINT

加熱後に蒸らすことで、ごはんに出汁がしみこみ、よりふっくらと炊き上がります。

FINISH

♪ ごろごろ食感のお肉がたまらない! ♪

# わんぱくボロネーゼ風



## 材料 4人分

- |                 |          |             |
|-----------------|----------|-------------|
| □合挽きミンチ…400g    | □スパゲッティ  | □トマト缶       |
| □玉ねぎ…1/2個(約90g) | …400g    | …1缶(400g)   |
| □セロリ…50g        | □卵…4個    | □ケチャップ…大さじ4 |
| □にんじん…50g       | □粉チーズ…適量 | □ウスターソース    |
| □にんにく…1片        | □パセリ(乾燥) | …大さじ2       |
| □オリーブ油…大さじ1     | …適量      | □赤ワイン…100ml |
|                 |          | □砂糖…小さじ2    |

# 作り方

START

下準備

1

- 玉ねぎ・セロリ・にんじん・にんにくはみじん切りにする。
- スパゲッティは表示の時間どおり茹でてザルにあげる。

合挽きミンチを焼く

2



ホットプレートを高温で熱し、オリーブ油をひいてにんにくを加える。香りが立てば合挽きミンチを加えてじっくりと焼く。片面が焼けたら少しずつ裏返し、両面を焼く。



POINT

合挽きミンチはあえてかたまりで焼き付けることで、香ばしさがアップ。旨みを閉じこめることで、肉々しい味わいに仕上がります。

野菜を炒める

3



合挽きミンチをホットプレートの片方に寄せ、空いたスペースに玉ねぎ・セロリ・にんじんを入れてしんなりとするまで炒める。

煮詰める

4



〈A〉を加えて全体を混ぜ合わせ、煮詰めていく。とろみがついて汁気が少なくなれば、1のスパゲッティを加えて混ぜる。



POINT

ソースを煮詰める目安は、元の量の半分から1/3ぐらいになり、ヘラで混ぜたときに鉄板に筋が残る程度の粘りが出たころです。煮詰めることで味が凝縮、旨みが濃厚になります。

仕上げる

5



4をホットプレートの片方に寄せ、空いたスペースの汚れをキッチンペーパーでふき取り、卵を割り入れて目玉焼きを作る。スパゲッティに粉チーズとパセリを振りかける。

FINISH

お外でわいわい別腹タイム!

春

の

アウトドア



デザート

キャンプやBBQなど、

アウトドアでもデザートは別腹!

外でも楽しく作れるレシピをご紹介します。



スイーツ  
春巻き



マシュマロ  
プリン

いちごとバナナが主役の、  
2つの組み合わせ!

# スイーツ春巻き



## 材料 [2種各4本、計8本分]

- 春巻きの皮…8枚
- いちご…4個
- バナナ…1本
- クリームチーズ…40g
- 粒あん(市販)…大さじ4
- キャラメル…8個
- 粉糖…適量
- シナモンパウダー…適量
- 〈A〉  小麦粉…小さじ1
- 水…小さじ1
- 油…適量

## 作り方

- 1** いちごは洗ってヘタを取って半分に切る。  
バナナは皮をむいて長さを半分に切り、縦半分に切る。  
〈A〉を混ぜ合わせて、水溶き小麦粉を作る。
- 2** 春巻きの皮を広げ、いちご2切れ・クリームチーズ10g・粒あん大さじ1をのせる。別の春巻きの皮を広げ、バナナ1切れ・キャラメル2個をのせる。
- 3** ②の春巻きの皮をそれぞれしっかりと包み、巻き終わりには水溶き小麦粉をぬって止める。各4本、計8本作る。  
☆できるだけ空気が入らないように巻きましょう。
- 4** フライパンに油をひいて熱し、③の巻き終わりを下にして、転がしながら揚げ焼きにする。全体にこんがりと色づけば取り出す。
- 5** 食べやすい大きさに切り分け、いちごの方には粉糖を、バナナの方にはシナモンパウダーを振りかける。

BBQ定番のお菓子が  
プリンに大変身!

# マシュマロプリン



## 材料 [250mlの容器2個分]

- マシュマロ…100g
- 牛乳…300ml
- お好みのビスケット…適量

## 作り方

- 1** 鍋にマシュマロと牛乳を入れ、ヘラなどでかき混ぜながら、炭火の弱火ゾーンでふつふつとするまで加熱する。  
☆沸騰させると吹きこぼれてしまうので注意しましょう。
- 2** マシュマロが完全に溶けたら耐熱容器に流し入れ、冷ましてからクーラーボックスに入れて1~2時間冷やし固める。  
☆マシュマロプリンには、クーラーボックスの急な温度上昇を防ぐためにも事前に冷ましておきましょう。  
☆クーラーボックスの保冷状態ですがマシュマロの成分であるゼラチンの凝固温度は10~20℃以下と言われているため、15℃ぐらいの環境であればゆっくりと固まっていきます。保冷状態によっては1時間半から2時間程度でスプーンですくえる程度に固まり、しっかりと安定するには3時間前後かかる場合もあります。
- 3** 仕上げにお好みのビスケットなどをトッピングしたら完成。

毎月 店舗のおすすめ商品などをご紹介します!

— O X

※写真はイメージです。



今月の/  
PICK  
UP



### 大分県産他 ひろびろいけすぶりお造り(養殖)



※写真はイメージです。

一般漁場の約50倍の大きさのいけすで  
育てることで、天然に近い身質と  
さらりとした脂のりに育ちました。  
上品な脂の甘みがあります。

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  
毎日のくらしを応援♪



生産者とつながって  
がんばる産地を応援♪



低カロリーや美容など  
健康なくらしを応援♪



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♪