

つなく
COOP
SAPPORO



パパパツとつくれて
おいしいのだけ!

クリスマス

かんたんレシピ

BOOK

別冊 Cho-co-tto

| 無料 | ご自由にお持ちください。|

「もうひと手間」の
レシピは
Cho-co-tto本誌で!





●作り方

- 1 鶏もも肉はひと口大に切り、塩・こしょうをまぶす。にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉を両面焼き、取り出す。同じ鍋で、バター、にんにく、玉ねぎを弱火で色づくまで炒める。鶏肉を戻し、一度火を止めパプリカパウダーを加えなじませる。
- 3 白ワイン、Aを順に加え、弱火で30分ほど煮込む。ターメリックライスにかけ、ヨーグルトをかけパセリを散らす。



メイン

ハンガリーの
家庭料理

チキンの パプリカ煮

●材料(4人分)

- 鶏もも肉……2枚(600g)
 塩・こしょう……各少々
 にんにく……2片
 玉ねぎ……1個
 パプリカパウダー…大さじ2
 白ワイン……100ml
 コンソメ……1個
 あらごしトマト
 A ……1パック(300g)
 ローレル……1枚
 塩……小さじ1/2
 プレーンヨーグルト
 ……200ml
 オリーブオイル…大さじ1
 バター……20g
 パセリ(みじん切り)…適量

🕒 調理時間 約50分

クリスマス チキン料理 こんだて

今からでも間に合う



MEMO

ターメリックライス

炊飯器に、といだ米2合、塩小さじ2/3、ターメリックパウダー小さじ1/2、バター10gを入れ、2合のラインまで水を加え炊飯する。

これ使いました!

S&B
パプリカ
(パウダー) 15g

店舗 一部なし
トドック なし



パエリアにも
使える!

「味の素KKコンソメ」
固形
21個入(箱)

店舗 一部なし
トドック なし



S&B
袋入り ローレル
(ホール) 6g

店舗 一部なし
トドック なし



CO・OP イタリア産あらごしトマト 300g

店舗 一部なし
トドック

保 いつでもトドックVol.19

●注文番号 24683





スープ

あっという間に/
ポタージュ!

じゃがいもと コーンのスープ

●材料(4人分)

牛乳……………500ml
 コンソメ……………1/3個
 味付け乾燥マッシュポテト
 ………………1袋(35g)
 コーン缶……………1缶(120g)
 塩・こしょう……………各少々
 バター……………10g
 パセリ(みじん切り)…適量

🕒 調理時間 約10分

●作り方

- 1 小鍋に牛乳、コンソメを入れ火にかける。
温まったら弱火にし、味付け乾燥マッシュポテトを加えて混ぜる。
- 2 コーン缶も加え、塩・こしょうで味をととのえる。
- 3 火を止め、バターを加え、余熱で溶かす。カップに注ぎ、パセリを散らす。



これ使いました!
 カルビーポテト
 お湯だけでマッシュポテト
 ほんのりバター 35g

店舗 一部なし
 トドック なし



CO・OP
 スイートコーン
 ドライバック 120g

店舗 一部なし
 トドック なし



●作り方

- 1 水菜は長さ3cmに切り、水にさらして、よく水気を切る。
りんごは皮ごといちよう切りにし、塩水に5分ほどつける。
くるみは粗く砕き、レーズンはぬるま湯につけ水気をふく。
- 2 Aを合わせてドレッシングを作る。
- 3 大きめのボウルに①を入れ、ドレッシングでざっくり和えて盛り付ける。

サラダ

クリスマスカラーの/
かわいいサラダ

水菜とりんごと くるみのサラダ

●材料(4人分)

水菜……………1把
 りんご……………1/2個
 くるみ……………30g
 レーズン……………大さじ1~2

A
 りんご酢 ……大さじ1
 オリーブオイル…大さじ3
 塩……………小さじ2/3
 粗挽き黒こしょう…少々
 粒マスタード
 ………………小さじ1~2

🕒 調理時間 約20分



ミツカン リンゴ酢 500ml

店舗 一部なし

トドック

保 いつでもトドックVol.19

●注文番号 21732



はまなす食品 生クルミ 500g

店舗 全店

トドック

保 いつでもトドックVol.19

●注文番号 23135





1 Aを鍋に入れて沸かし、砂糖が溶けたら火から下ろし冷ます。(シロップ)



2 いちごはヘタをとり、半分はそのまま、半分は薄切り(厚さ5mm)にする。



3 ケーキの厚みを半分に切り、断面に①をぬる。

市販のスポンジで手軽に /

いちごのクリスマスケーキ



今年の

クリスマスケーキは
手作りで!

●材料(直径15cm1台分)

スポンジケーキ………1台(市販/直径15cm)
いちご(中)………1パック
A グラニュー糖………大さじ2
水………大さじ4
B 生クリーム………200ml
グラニュー糖………大さじ2

あると便利グッズ

パレット
ナイフ



回転台



※なければゴムベラや平たい丸皿でもOK!





お子さまと一緒に作っても◎! /

ちょこっと
アレンジ

チョコホイップの スコップケーキ

●材料(18×18cmの容器1台分)

板チョコ……………2枚(100g)
生クリーム……………1パック(200ml)
スポンジケーキ……1台(市販/直径15cm)
シロップ……………右ページ参照
好みのフルーツ……………適量

●作り方

- 1 チョコを刻み、ボウルへ入れる。
- 2 生クリームを沸騰直前まであたため、いっきに加える。
- 3 ゴムベラで混ぜチョコを溶かし、氷水にあてゆるめに泡立てる。
- 4 容器にスポンジ、シロップ、
③、フルーツを層にして盛る。

チョコホイップは
WEBでもチェック
できます!



明治 ミルクチョコレート 50g

店舗 全店

トドック

保 いつでもトドックVol.19

●注文番号 10枚入 22590



- 8 一度冷蔵庫で冷やし固め(ラップはしない)、いちごを飾る。あればミントをのせてもかわいい♪

きれいに
切り分けるコツ

- ✓ ケーキはよく冷やす!
- ✓ 包丁を温める!
- ✓ 包丁はその都度ふく!



- 6 残ったクリームをすべて上面にのせて全体にぬり広げ、側面に落とす。



- 7 パレットナイフを立てて側面をぬり、全体にきれいにならす。



注意!
泡立てすぎた

- 4 Bを合わせ、氷水にあて八分立て(ツノが立っておじぎりするくらい)に泡立てる。



- 5 下段にクリームを薄くぬり、薄切りのいちごを並べる。上にもクリームをぬり、上段のスポンジを重ねる。

シンプルだからこそ
生クリームには
こだわりたい!



明治
おいしい生クリーム
200ml

店舗 一部なし

トドック 週 1月2週



これ使いました!

これ使いました!

きゅうりとサーモンのサンドイッチ

●作り方

- 1 Aを混ぜチーズクリームを作る。(牛乳は少しずつ)
- 2 きゅうりは長さを半分に切り薄く切る。塩少々(分量外)をふり少し置き水気をふく。
- 3 食パンに①をぬり、3組はきゅうり、2組はサーモンをはさむ。ラップでしっかり包み、15分ほど置く。
- 4 耳を落とし、6等分に切り分け盛り付ける。あればクレソンなどを飾る。



●材料(4人分)

A	クリームチーズ	100g(室温に戻す)
	塩・こしょう・砂糖	各少々
	牛乳	大さじ1くらい
	きゅうり	1本
	スモークサーモン	1パック(50gくらい)
食パン(10枚切り)	10枚(5組分)	
クレソン		適宜

※きゅうりサンドは切る方向に注意!

■調理時間 約35分

これ使いました!

しっとりやわらかい
オリーブオイル食パン
10枚入

店舗 全店

トドック 週 12月3・4週、1月1・2週



フィラデルフィア
クリームチーズ
200g

店舗 一部なし

トドック なし



宝幸 ライトツナフレーク
まぐろ油漬
3缶パック

店舗 一部なし

トドック 週 12月3週、1月2・4週、2月1週



ツナ缶リエット

●作り方

- 1 ツナ缶は汁気を切り(とっておく)、室温に戻したクリームチーズを加えヘラで混ぜる。缶の汁を少しずつ加え、ぬりやすい硬さに調整する。
- 2 パセリ・黒こしょうを加えて混ぜる。
- 3 容器に入れ冷蔵庫で冷やし、薄く切ったバゲットやクラッカーを添える。

※びんにつめて
プレゼントしても♪



●材料(作りやすい分量)

ツナ缶	1缶(70g)
クリームチーズ	70g
パセリ(みじん切り)	少々
粗挽き黒こしょう	少々
バゲットやクラッカー	適量

■調理時間 約10分

MEMO

ピクルス、オリーブ、生ハム、サラミ、レーズンなど、お酒に合うものを添えると一層華やかに!



持ち寄り
にも
ピッタリ

みんなでワイワイ
パーティーメニュー!





●作り方

- 1 ポウルに温めた牛乳を入れ、味付け乾燥マッシュポテト、ナツメグを入れてよく混ぜる。マッシュルームは四つ割りにし、塩・こしょうをまぶす。
- 2 グラタン皿に、バターをぬり、ミートソース缶、マッシュルーム、ピザ用チーズ、マッシュポテトを順に入れる。
- 3 フォークで模様をつけ、スライスアーモンドを飾る。220℃のオーブンで約20分焼き、パセリを散らす。



調理時間 約30分

これ使いました！

日清製粉ウェルナ
マ・マー
ミートソース 290g

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドックVol.19



●注文番号 22925

別名羊飼いのパイ
手軽に大皿料理

シェパーズ パイ

●材料(4人分)

(20×15cmのグラタン皿1台分)

牛乳……………240～260ml
味付け乾燥マッシュポテト
……………2袋(70g)
ナツメグ……………少々
マッシュルーム…1パック
塩・こしょう……………少々
バター……………少々
ミートソース缶
……………1缶(290g)
ピザ用チーズ……………80g
スライスアーモンド
……………あれば大さじ1
パセリ(みじん切り)…少々

カルビーポテト
お湯だけでマッシュポテト
ほんのリバター 35g

店舗 一部なし

トドック なし





ソウテンソウテンソウテンソウ

黒豆

丈夫で健康に、
まめに暮らせるように。

栗きんとん

黄金色で商売繁盛。
金運をもたらす。

蒲鉾(紅白)

初日の象徴。
紅白でおめでたく。

伊達巻

華やかさの象徴。
巻物に似て学問発展も願う。

ぽん、ぽん、ぽん。



「梅結び」ワンプレートおせちセット 1,980円(税込2,138円) 店舗 一部なし **トドック** 週 12月4週

“おせちといえば”の人気4種をセット。お気に入りのお皿に並べて日本のお正月をお過ごしください。

手をかけるなら【飾り切り】で。包みに作り方をプリントしています。

※掲載商品の価格は店舗での価格です。
トドックの価格は異なる場合がございます。



● 今月のプレゼント



＼ ちょこっとお試しセット /

3
名様

● 応募方法〈応募締切:2024年1月31日(水)必着〉

下記Q1~Q4の質問のお答えと、①お名前(ふりがな)②郵便番号・住所 ③年齢
④電話番号 ⑤メールアドレス(任意)をご記入の上、下記の方法でご応募ください。

----- 応募期間 / 12月8日(金)~2024年1月31日(水) -----

Q1 今後、クリスマス・おせち関連で知りたい商品やレシピ

Q2 本冊子を見て実際に作ったレシピ(複数回答可)

Q3 今回読んだのを機に実際に購入した商品

Q4 ご意見、ご感想

郵送 〒063-8501 札幌市西区発寒11条5丁目10-1
 コープさっぽろ広報部
 「別冊ちょこっと クリスマス&お正月レシピBOOK アンケート」係

WEB <https://www.sapporo.coop/content/?id=1355>

スマホ

- コープさっぽろ宅配システムドックに関するお問合せ / トドックコール ☎0120・502・112
- コープのお店に関するお問合せ / コープさっぽろ店舗本部 TEL 050・1751・7015
- コープさっぽろへのご意見・ご要望 / コープベル ☎0120・271・620



同伐で未来につなぐ北の森
この用紙は原材料の一部に北海道の間伐材を使用しています。



コープさっぽろは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

編集後記

ご紹介したお料理は、どれもわが家の人気メニュー。何度作ったか分かりません!特にいちごのケーキは、子どもたちのお誕生日には必ず作っています。忙しくもうきうきする年末年始、お役に立てたら幸いです。(こぐれあいこ)

レシピインデックス

チキンのパプリカ煮..... 2

水菜とりんごとくるみのサラダ..... 3

じゃがいもとコーンのスープ..... 3

いちごのクリスマスケーキ..... 4

チョコホイップのスコップケーキ..... 5

ツナ缶リエット..... 6

きゅうりとサーモンのサンドイッチ..... 6

シェパーズパイ..... 7

しょうゆだけ煮豚..... 10

ゆり根とえびの茶碗蒸し..... 10

鶏肉と高野豆腐の揚げ煮..... 11

栗きんとんとトースト..... 13

黒豆ホットケーキ..... 13

うま煮..... 14

紅白なます..... 15

関東風お雑煮..... 15

〈商品のお取り扱い表記〉

- 店舗** ... 店舗でのお取り扱い
- 北** 北海道応援ドック企画週
- トドック** トドックでのお取り扱い
- 折** 折込みチラシ企画週
- 週** 週刊ドック企画週
- 保** 保存版カタログ名

※店舗トドックでの商品のお取扱いは
2023年11月現在の情報のため、変更となる場合がございます。

2023年12月8日発行

発行元 / コープさっぽろ広報部 札幌市西区発寒11条5丁目10-1 TEL 050-1741-5516
 印刷 / (株)須田製版 発行人 / 大見英明(コープさっぽろ) 編集人 / 阿部登茂子(コープさっぽろ)
 アートディレクション / 佐孝優 デザイン / 佐孝優、宍戸香織 編集 / こぐれあいこ、本間千洋、阿部登茂子 撮影 / こぐれあいこ、こぐれいすけ レシピスタイリング / こぐれあいこ
 ●本紙記事・写真の無断転載、複写、加工、使用を禁じます。

＼ ごちそう感UP! ／

ゆり根とえびの茶碗蒸し



●作り方

- 1 えびはぶつ切りにしAをまぶす。ゆり根は1枚ずつはがし汚れを洗い流す。三つ葉は1cm幅に切る。
- 2 ボウルに卵を割りほぐしBを加えて混ぜ、こす。
- 3 器にえび、ゆり根、三つ葉の2/3量を入れ②を注ぐ。
- 4 鍋に器の半分くらいまで湯を沸かし③を入れる。再沸騰後、ふたをずらし弱火で12～14分蒸す(途中で7分ほどで残りの具材をのせる)。



●材料(4個分)

むぎえび……………80g
 A 塩・酒・片栗粉……………各少々
 ゆり根……………小1個
 三つ葉……………1/4束
 卵……………2個
 B 水……………300ml
 白だし……………大さじ2と1/2

■調理時間 約30分

＼ 材料2つだけ! ／

しょうゆだけ煮豚

●作り方

- 1 小鍋に豚かたまり肉を入れ、ひたひたにしょうゆを注ぐ。
- 2 中火にかけ、煮立ったら落としぶたをし、弱火で15分、裏返してさらに10分ほど煮る。
- 3 そのまま冷まし、引き上げる(つけっぱなし×)。オードブルやラーメンに。

※冷蔵庫で約1週間保存可。煮汁は、別にとっておきラーメンスープや焼きうどんの味つけに使える。



●材料(作りやすい分量)

豚かたまり肉(もも、肩ロースなど)……………300g
 しょうゆ……………300mlくらい

■調理時間 約40分

ラーメンスープ(2人分)

水600ml、煮豚の汁大さじ2～3、鶏ガラスープの素小さじ1、ラード大さじ1(好みで)、塩・こしょう各適量

ハレの日
に
食べたい!

お正月メニュー♪
ふだんも使える

これ使いました!

ヤマキ
割烹白だし 500ml

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドックVol.19

●注文番号 21630



キッコーマン
特選丸大豆しょうゆ 750ml

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドックVol.19

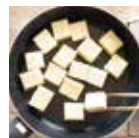
●注文番号 21585





●作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切り、酒としょうが汁をもみこむ。
- 2 高野豆腐は、ぬるま湯に2分ほどつけ、両手で水気をしぼる。十字に切り、もう一度水気をしぼる。
- 3 汁を切った①、②に、それぞれ片栗粉大さじ1ずつまぶし、米油で揚げ焼きし取り出す。
- 4 フライパンをさっとふきAをあたため、③を戻し入れ弱火で5分煮る。ほうれんそうを入れ軽く温め完成。



ひと手間で
ぐっとおいしく♪

鶏肉と 高野豆腐の 揚げ煮

●材料(4人分)

鶏もも肉……1枚(300g)
酒・しょうが汁 各大さじ1/2
高野豆腐……4枚
片栗粉……大さじ2
水……300ml
白だし……大さじ1
しょうゆ・みりん
……各大さじ1
砂糖……小さじ2
ほうれんそう……1把
(ゆでて3cmの長さに切る)
米油……大さじ4くらい

A



調理時間 約25分

これ使いました!

みずず
こうや豆腐
4個入

店舗 一部なし

トドック なし



キッコーマン 万上
米麴こだわり仕込み
本みりん 450ml

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドックVol.19



●注文番号 24589

\今年のおせちは、がんばりすぎない!/\

お重を作り込むほどでもなく、でもお正月気分を盛り上げたい!
そんなあなたにぴったりのおせち、あるんです。



うま煮、なます、お雑煮の
レシピはP14-15を見てね!

＼ 入れて焼くだけ /

黒豆ホットケーキ



●材料(2人分)

ホットケーキミックス 牛乳……………80～90ml
 ………………150g 黒豆 1/2パック(約70g)
 卵……………1個

●作り方

- 1 卵、牛乳、ホットケーキミックス、黒豆を順に加えて混ぜ、焼く。※抹茶パウダー3gを追加して、抹茶味にしても◎!

＼ まるでマロンクリーム /

栗きんとんトースト



●材料(1人分)

食パン(6枚切り)…1枚 生クリーム……………大さじ1
 栗きんとん バター……………適量
 ……1/2パック(90g)

●作り方

- 1 栗きんとんに生クリームを加え、ぼったりと混ぜる。
- 2 カリッと焼いたトーストにバターをぬり、①をのせる。
 ※栗を小さくカットすると扱いやすい!

残ったおせちで

簡単アレンジ!

お重の中は
これさえ買えば、大丈夫!

紀文 お正月セット 槽

店舗 一部なし

トドック 週 12月3週

菊池食品
本練り 栗きんとん 180g

店舗 一部なし トドック なし



CO-OP 丹波黒黒豆 133g

店舗 一部なし

トドック 週 12月4週、1月2・4週

詳しくは
紀文HPから!

もし余裕があれば
かまぼこの
飾り切りや楽しい
デコレーションで
お正月料理に
彩りを加えてみては?
家族みんな
お正月を楽しもう!

かまぼこ
& デコ
飾り切り

これさえあれば！

お正月の定番料理を ちやちやつと！

うま煮

●材料(作りやすい分量)

鶏もも肉……1枚(300g)
干しいたけ……小5枚
にんじん……100g
たけのこ(水煮)……150g
つと……1本
ごぼう……1本
れんこん……150g
こんにゃく……1枚(200g)
絹さや……8本
米油……大さじ1

A 干しいたけの
戻し汁+水……300ml
基本のおかずつゆ
……大さじ3~5

■調理時間 約40分

／ 根菜たっぷり！／



●作り方

- 1 干しいたけは水で戻し軸を切る(戻し汁も使う)。鶏肉はひと口大に切り、にんじん、たけのこ、つと、ごぼうは乱切り、れんこんは厚さ1cmの半月切りにする。ごぼうとれんこんは水にさらす。こんにゃくはスプーンでちぎり下ゆです。絹さやはさっと塩ゆです。
- 2 鍋に米油を温め、絹さや以外の材料を鶏肉から順に炒める。油がなじんで肉の色が変わったら、Aを加え煮立てる。アクをとり、落としぶたをして弱火で15~20分煮る。
- 3 煮汁がなくなってきたら、そのまま冷まし器に盛り、絹さやを飾る。



これ使いました！

紀文
つと(紅)
90g

店舗 一部なし
トドック なし



大屋商店
九州産どんこ椎茸
30g

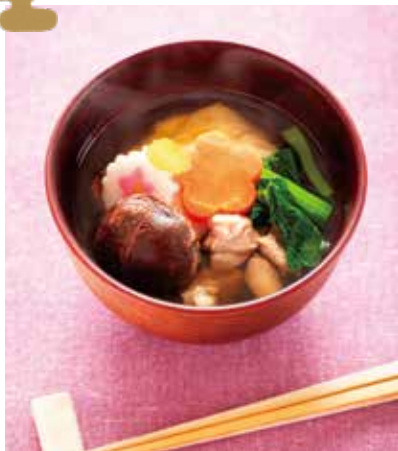
店舗 一部なし
トドック なし



キッコーマン
基本のおかずつゆ
500ml

店舗 一部なし
トドック 週 12月4週、1月3週





あっさり
しょうゆ仕立て

関東風お雑煮

●材料(4人分)

鶏もも肉……………100g
 干しいたけ……………小4枚
 にんじん……………1/3本
 小松菜……………1/2把
 なんと……………4切れ
 もち……………4個

A だし汁(下記参照) 800ml
 塩……………小さじ1/2
 しょうゆ・酒…各小さじ1
 ゆず……………適宜

■調理時間 約25分

●作り方

- 1 鶏肉は1.5cm角に切り、しいたけは水で戻し軸をとる。
- 2 にんじんは梅型に抜き下ゆです。小松菜はさつとゆで長さ4cmに切る。
- 3 もちはこんがり焼く。
- 4 鍋に、A、鶏肉、しいたけを入れ、ひと煮する。
- 5 お椀に③を入れ、④を注ぎ、にんじん、小松菜、なんとをのせる。
 ※ゆずをそいで飾ると香りよく仕上がります。



大根とにんじんは
10対1で

紅白なます

●材料(作りやすい分量)

大根……………300g
 にんじん……………30g
 塩……………小さじ1強

A 米酢・だし汁(又は水)
 ……………各大さじ3
 砂糖……………大さじ1と1/2
 ゆずの皮……………適宜

■調理時間 約30分

●作り方

- 1 大根とにんじんは長さ4cmの干切りにする。塩をふり15分おき、しんなりしたらしぼる。酢少々(分量外)をかけ、もう一度しぼる(酢洗い)。
- 2 Aを合わせ①を和える。
 ※ゆずの皮を干切りにして加えるときれいです。

だし汁のとり方(1000ml分)

鍋に水1100ml、昆布8gを入れ30分おき、かつおぶし12gを加え中火にかける。煮立ったら弱火で3分煮出しこす。

これ使いました!

ホッカシ
日高切出し昆布 100g

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドックVol.19

●注文番号 21961



ヤマキ
徳一番 花かつお 70g

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドックVol.19

●注文番号 23508



ミツカン
純米酢金封 500ml

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドックVol.19

●注文番号 21706



パピパツとつくれて
おいしいのだけ!

お正月

かんたんレシピ

BOOK

別冊 Cho-co-tto

| 無料 | ご自由にお持ちください。|

「もうひと手間」の
レシピは
Cho-co-tto本誌で!

