広報誌こーぷふる
2026年12月号
発行／生活協同組合コープデリにいがた
編集／総合企画室 https://niigata.coopdeli.coop/
〒950-1125 新潟市西区流通1-5-3
総出資金額 61億7,572万円
組合員数 249,088人
（2026年10月20日現在）

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。

Let's Cook レッツクック



クリスマスピンチョス

POINT
❶～❸それぞれ同様に4つずつ作ります。
❶の黒ごまは、マヨネーズを接着剤代わりにして、チーズにくっつけます。

調理時間 15分

❶1本分（レシピ1/4量で）＊カロリー：19.7kcal ＊食塩相当量：0.1g
❷1本分（レシピ1/4量で）＊カロリー：9kcal ＊食塩相当量：0.1g
❸1本分（レシピ1/4量で）＊カロリー：24kcal ＊食塩相当量：0.3g

材料（3種×各4本分）

- ミニトマト（赤・黄）…各3個
- CO・OP鉄分とカルシウムがとれるキャンディーチーズ……10個
- 黒ごま…… 8粒
- マヨネーズ…… 適量
- きゅうり…… 1/2本
- ピンクペッパー（ホール）…… 適量
- 生ハム…… 適量
- ピック……12本

1. ミニトマト赤・黄2つずつを、ヘタ側を下にして上1/3を切る。ピックに上1/3のトマト、チーズ、残りのトマトを順に刺し、チーズに黒ごまで目を、マヨネーズでひげを描く。
2. きゅうりをスライサーで薄くスライスし、2枚を重ね、折り畳みながらピックに刺す。最後に半分に切ったチーズを刺し、ピンクペッパーを飾る。
3. ミニトマト赤・黄1つずつを半分に切る。ピックに小さくまとめた生ハム、チーズ、トマト半分を順に刺す。

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 鉄分とカルシウムがとれるキャンディーチーズ



ほうれん草のクリームソースで食べるチキンソテー

POINT
鶏肉は、皮目をフライパンに押し付けて、しっかりと焼き目をつけ、カリカリ食感に仕上げましょう。

調理時間 20分

1人分（レシピ1/2量で）＊カロリー：284kcal ＊食塩相当量：3.6g

材料（2人分）

- 鶏もも肉……1枚
- 塩…… 小さじ1/2
- バター…… 10g
- 冷凍ほうれん草…… 70g
- 薄力粉…… 小さじ2
- Ⓐ CO・OPコープ牛乳…… 120mℓ
- Ⓐ コンソメ（顆粒）…小さじ2/3
- Ⓐ 塩、こしょう……各適量
- ピンクペッパー（ホール）…… 適量

1. 鶏肉を半分に切り、厚みのある部分に切り込みを入れ、塩をふる。
2. フライパンを中火で熱し、**1**の皮目を下にして6分焼く。裏返して弱火で4分程焼き、皿に盛る。
3. フライパンの油分を拭き取り、中火でバターを溶かす。凍ったままのほうれん草を入れ2分程炒め、薄力粉を加え全体に馴染ませたら、弱火にしてⒶを入れ混ぜる。
4. とろみがついたら**2**にかけ、お好みでピンクペッパーをのせる。