

日々の料理のレパートリーが増やせる！
「オレンジページ」×「コープデリ」初コラボレーションのレシピ本
『おかず&おやつヒント集』3月17日(火)発売

組合員のアイデアレシピを「オレンジページ」で活躍する料理研究家や編集者が選定し1冊に集約！

コープネット事業連合（本部：埼玉県さいたま市、理事長：赤松 光、会員生協：関東信越の6生協）が展開する宅配サービス「コープデリ」と生活情報誌「オレンジページ」が初めてコラボレーションした、組合員のアイデアレシピ本『おかず&おやつヒント集』（発行：株式会社オレンジページ）を、3月17日（火）より、1都8県（東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県、茨城県、栃木県、群馬県、長野県、新潟県）の書店、コンビニエンスストア等にて発売いたします。

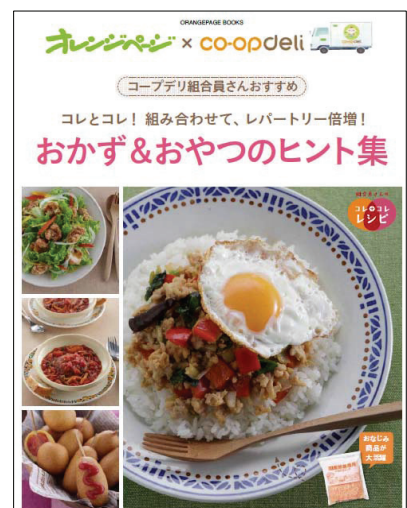
『おかず&おやつヒント集』は、組合員だけでなく、多くの方にアイデアレシピを知ってもらおうと、生活情報誌「オレンジページ」とのコラボレーションを企画。昨年秋に、宅配サービス「コープデリ」を利用する組合員から、「コープデリ」で取り扱う商品を組み合わせる「コレとコレで簡単レシピ」と題したアイデアレシピを募集しました。応募レシピは、同誌で活躍するプロの料理研究家や編集者が審査し、レシピの試作を重ねた中で選ばれた78のレシピを『おかず&おやつヒント集』に収録しております。

レシピは、「コープデリ」の人気商品を使ったボリュームのあるおかずや手軽に料理できる小さなおかず、朝ごはんレシピ、おやつなどの利用しやすいカテゴリーに分かれています。組合員のアイデアと料理のプロが選んだレシピには、日々の料理のレパートリーを増やせる様々なヒントが詰まっています。

『おかず&おやつヒント集』の概要につきましては下記を、レシピの一例につきましては、次頁をご参照ください。

●『おかず&おやつヒント集』概要

書名：『おかず&おやつヒント集』
判型：ムック（296mm×234mm×4.5mm）
ページ数：本文64ページ+表紙
レシピ点数：78点（「大人気商品でボリュームメインおかず」16点、「ササッとできる小さなおかず」24点、「らくらく一皿メニュー」10点、「毎日食べたい朝ごはんレシピ」7点、「いつでも作れる簡単おやつ」9点、「掲示板レシピ」12点）
価格：500円（税込）
発売日：3月17日（火）
発売エリア・場所：1都8県（東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県、茨城県、栃木県、群馬県、長野県、新潟県）の書店、コンビニエンスストア、駅売店 など
発行社：株式会社オレンジページ
編集協力：生活協同組合連合会コープネット事業連合
印刷：凸版印刷株式会社
初版部数：10,000部（予定）



『おかず&おやつヒント集』表紙

『おかず&おやつヒント集』掲載レシピ一例

【大人気商品でボリュームメインおかず】



パスタ用のアラビアータソースで、唐揚げにピリ辛味をプラス。

唐揚げアラビアータ

コープみらい A・Kさん

材料(2人分)

「若鷲の和風唐揚げ」……8個
 「アラビアータ」……1パック(140g)
 好みのパスタ……適宜
 バジルの葉……適宜

作り方

- 1 パスタを表示時間どおりにゆでる。オーブントースターのトレイの上にアルミホイルを敷き、唐揚げを並べる。表示時間どおりに加熱する。
- 2 アラビアータソースを表示時間通りに温め、器に敷く。唐揚げをのせ、バジルをちぎりながら散らして、パスタを添える。(1人分415kcal、塩分3.0g)

【簡単おやつ】



冷凍のかぼちゃをたっぷり入れて、滋味あふれるおやつに。

かぼちゃホットケーキ

コープみらい H・Mさん

材料(直径約7cmのもの20~21枚分)

A「ホットケーキミックス」……1袋(200g)
 溶き卵……1個分
 牛乳……1カップ
 「北海道のかぼちゃ」……120g
 はちみつ……適宜
 シナモンパウダー……適宜
 サラダ油……適宜

作り方

- 1 かぼちゃは表示時間どおりに電子レンジで加熱する。熱いうちはちみつ大さじ1を加え、なめらかになるまでつぶす。ボールにAをよく混ぜ、かぼちゃを加えて混ぜる。
- 2 フライパンを中火でかるく熱し、サラダ油を薄く塗り広げる。ぬれぶきんの上に10秒のせて、1を大さじ山盛り1杯ずつ流し入れ、火に戻して中火で両面を1分30秒ずつ焼く。残りの生地も同様に焼く。器に盛り、はちみつ、シナモン各適宜をかける。(1/4量で373kcal、塩分0.6g)

《生活協同組合連合会コープネット事業連合 概要》

- 【住 所】 埼玉県さいたま市南区根岸 1-4-13
 【理事長】 赤松 光 (あかまつ ひかる)
 【会員生協】 コープみらい、いばらきコープ、とちぎコープ、コープぐんま、コープながの、コープにいがた
 【総事業高】 4,992 億円 (会員生協事業高計) ※2013 年度
 【組合員数】 438 万人 (会員生協組合員計) ※2015 年 2 月 20 日現在
 【ホームページ】 <http://www.coopnet.jp/>