

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。|



●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
- A コンソメ……1個
- トマト缶 1缶(約400g)
- 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

今からでも間に合う

クリスマスの チキン料理こんだて



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!



S&B

袋入り ローレル(ホール) 6g

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドック Vol.23 ●注文番号 25654





スープ

マッシュポテトから作るスープ!

じゃがいもとコーンのスープ

●材料 (4~6人分)

じゃがいも……………500g
 A [バター……………30g
 牛乳……………100ml
 塩……………小さじ1/2~1
 こしょう……………少々
 水・牛乳……………各200ml
 コーン缶……………1缶 (120g)
 パセリ(みじん切り)…適量

調理時間 約30分



●作り方

- 1 じゃがいもはひと口大に切り、水からゆでて粉ふきにし、マッシャーなどでなめらかにつぶす。
- 2 Aを上から順に加えて混ぜ、マッシュポテトを作る(平たくして冷凍可)。
- 3 ②に水を少しずつ入れてのぼしながら温め、牛乳、コーン缶も加える。カップに注ぎ、パセリを散らす。

これ使いました!

コープ
十勝牛乳

店舗 全店

トドック 週 毎週



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.23 ●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.23 ●注文番号 23135



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



●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。



■ 調理時間 約20分
(冷蔵庫で冷やし固める時間は除く)

牛乳パックで手軽に /

おうちで作るクリスマスケーキ



今年の

クリスマスケーキは
手作りで!

●材料
(牛乳パック18cm
サイズ1台分)

明治ミルクチョコレート
.....2枚

A ゼラチン.....15g
水.....大さじ4

B 明治おいしい牛乳
.....400ml
砂糖.....大さじ4

C 明治おいしい
生クリーム...80ml
砂糖.....大さじ1

D 卵.....1個分
(白身と卵黄に分
ける)

E 明治おいしい
生クリーム...120ml
砂糖.....大さじ1

お好みのフルーツ
.....適宜



これ使いました!

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



シンプルだからこそ
生クリームには
こだわりたい!

あると便利グッズ

パレット
ナイフ

※なければ
ゴムベラでも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coop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温め、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.23

●注文番号 10枚入 22590



8 ⑦が固まったら、牛乳パックを開けて取り出す。

9 Eの生クリームに砂糖を入れ、6分立てにする。

10 ⑧の上に⑨を4/5程度をのせ、ナイフで伸ばす。



11 ⑨の1/5を角が立つまでホイップ(8分立て)し、絞り袋に入れる。③の飾り用チョコレートを散らし、好みのフルーツを飾る。



4 Cの生クリームに砂糖を入れ、8分立てホイップにする。③を少しずつ入れながら滑らかにし、Dの卵黄を入れ、よく混ぜる。



5 別のボウルに、Dの卵白を入れ、角が立つまでホイップする(8分立て)。

6 牛乳パックの天面を切り開く。

7 ②がとろりとしてきたら、④に入れ混ぜ、⑤を混ぜて滑らになったら⑥の牛乳パックに入れ、冷やし固める。



1 Aは、水でふやかしておく。

2 Bの牛乳を中火にかけ、砂糖を入れ溶かす。そこに①を入れ、弱火で煮溶かし火を止める。ボウルに移し入れ、粗熱をとりながら温度を下げてとろみをつける。



3 ミルクチョコレートを刻み、ボウルに入れ、湯せんして溶かす。刻んだチョコレートは、飾り用に少しとっておく。

チョコを刻んで湯せんで
ゆっくり溶かすことが
うまくできる一番の近道！

牛乳パックに入れた後は
半日くらいしっかりと
冷し固めると、滑らかに！

きゅうりとサーモンのサンドイッチ



ツナ缶リエット

持ち寄り
にも
ピッタリ

●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

●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!



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週



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 保 いつでもトドックVol.23 ●注文番号 25826



みんなでワイワイ
パーティーメニュー!



●作り方

- 1 ジャがいもはひと口大に切り、水からやわらかくゆでてつぶし、Aを順に加えよく混ぜる。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、ポロネーゼ、マッシュルーム、ピザ用チーズ、1の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50分

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)

ジャがいも……………400g
 バター……………20g
 牛乳……………100ml
 A 塩、こしょう、ナツメグ……………各少々
 マッシュルーム……………1パック
 塩・こしょう……………少々
 バター……………少々
 青の洞窟(ポロネーゼ)……………1袋(140g)
 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

これ使いました!

日清製粉ウェルナ
青の洞窟(ポロネーゼ)

店舗 一部なし

トドック 保 いつでもトドックVol.23 ●注文番号 25745



● 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:2025年1月31日(金)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)~2025年1月31日(金) -----

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

<p>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</p> <p>WEB https://www.sapporo.coop/content/?id=1355</p>	<p>スマホ</p> 
---	---

- 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

あつという間に年末ですね。昨年から引き続き第2弾、いかがでしたか?クリスマスもお正月も、既製品や手作りのものを上手に取り入れながら家族みんなでゆっくりに楽しく過ごしましょう~(阿部)

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
おうちで作るクリスマスケーキ	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
あごだしつゆで年越しそば	10
関東風すき焼き	11
栗きんとんとんrost	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 **折** …… 折込みチラシ企画週
- トドック** トドックでのお取り扱い **保** …… 保存版カタログ名
- 週** …… 週刊トドック企画週

※店舗トドックでの商品のお取扱いは
2024年11月現在の情報のため、変更となる場合がございます。

2024年12月13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、こぐれけいすけ、KATOMI レジビスタイリング/こぐれあいこ、尾崎綾
●本紙記事・写真の無断転載、複写、加工、使用を禁じます。



これ使いました！

久原醤油
あごだしつゆ 500ml

店舗 全店

トドック 保 いつでもトドック Vol.23

●注文番号 25574



＼年越しもこれで決まり／

あごだしつゆで 年越しそば

●材料(2人分)

そば……………2玉
あごだしつゆ……………75ml
水……………450ml
えび天……………2尾
かまぼこ、青ねぎ
……………お好みで適量

●作り方

- 1 そばをゆでる。
- 2 あごだしつゆと水を鍋に入れて温める。
- 3 器に①と②を入れ、えび天、かまぼこ、青ねぎを盛り付ける。

🕒調理時間 約10分

ハレの日
に
食べたい！

お正月メニュー♪
ふだんも使える





＼ 定番のすき焼きで乾杯！ ＼

関東風すき焼き

●作り方

- 1 白菜、焼き豆腐、春菊は食べやすい大きさに切る。えのきだけは根元を切り落とす。ねぎは幅1センチの斜め切り、結びしらたきはさっとゆでる。
- 2 わりしたの材料を混ぜ合わせる。
- 3 すき焼き鍋にわりしたを入れて火にかけ、煮立ったら、具を並べ入れる。好みの煮え加減になったら、溶き卵をつけて食べる。

●材料(2人分)

牛肉(すき焼き用)
 ……………200~250g
 白菜……………約300g
 春菊……………1/2袋
 えのきだけ……1/2袋
 ねぎ……………1本
 焼き豆腐……1/2丁
 結びしらたき……4個
 卵……………2個
 <わりした>
 しょうゆ……………100ml
 酒……………100ml
 みりん……………100ml
 だし汁……………100ml
 砂糖……………大さじ3

エビスと合う！

調理時間 約15分

サッポロ エビス 350ml

店舗 一部なし

トドック 保 のみものトドック Vol.39

●注文番号 350ml×6缶入 **85442** 350ml×24缶入ケース **85443**





サッポロ エビス

クリエイティブブリュワール 焦香 350ml

店舗 一部なし **トドック 折** 12月3週 ※2缶入と6缶入のみ



 **ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。**
 お酒は楽しく適量で。のんだあとはリサイクル。

\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、ほぐり混ぜる。
- 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 椿

店舗 一部なし

トドック 週 12月3週

菊池食品 甘さひかえめ
本練り 栗きんとん 180g

店舗 一部なし トドック なし

フジッコ ふっくら大粒
丹波黒 黒豆 180g

店舗 一部なし トドック なし

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
 でお正月を楽しもう!

かまぼこ
& デコ
飾り切り



●作り方

- 1 干しいたけは水で戻し軸を切る(戻し汁も使う)。高野豆腐はぬるま湯に3分ほどつけ、両手で水気をしぼり、ひと口大に切る。
- 2 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る。絹さやはさっと塩ゆでする。
- 3 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。
- 4 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。



＼ 根菜たっぷり！ /

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
 高野豆腐……2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
 酒・砂糖・しょうゆ
 ……各大さじ2と1/2

■調理時間 約40分

これさえあれば！

お正月の定番料理を
 ちやちやつと！



これ使いました！

紀文
つと(紅) 90g

店舗 全店
トドック なし



大屋商店
九州産どんこ椎茸 30g

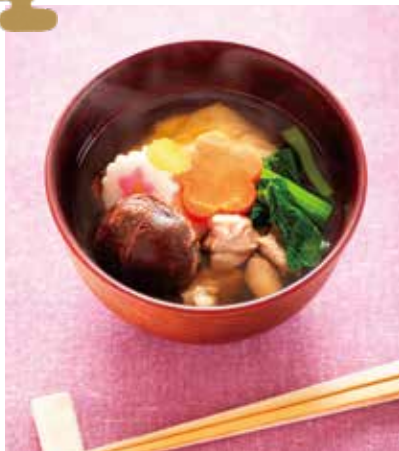
店舗 一部なし
トドック なし



みすず
こうや豆腐 4個入

店舗 一部なし
トドック なし





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。小松菜はさっとゆで長さ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!

ホッカン
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.23

●注文番号 21961



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.23

●注文番号 21706



パパッとつくれて
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。

