

事業名	Cコレ商品の中から、、生協ヨーグルト・生協食パン・バナナを使った朝ごはんレシピ募集とレシピ集の作成		
実施日	レシピ募集 2017年6月 レシピ完成 2018年3月	関係機関 (団体)数	生活協同組合 おかやまコープ美作エリア Cコレ商品お知らせ活動委員会
実施時間			関係者数 11名
会場名			参加者数 のべ26名

〈事業の実施内容〉

Cコレ（COOPコレクション）商品の中から、重点商品である、生協ヨーグルト・生協食パン・バナナを使った朝ごはんのレシピをウィークリーコープとコープ委員会で組合員に広く募集し、27通（レシピ数は50）の応募がありました。

集まったレシピの一部をおかやまコープ機関紙ウィークリーコープに掲載し、組合員に広く紹介しました。



集まったレシピと委員おすすめのレシピを実際に作って撮影し、レシピ集としてまとめました。このレシピ集はエリア内の各センターに配布し、該当商品の紹介と合わせてお知らせしてもらいました。また、各地区の委員会にも配布しました。組合員さんたちの普段の朝の食卓の参考になったと思います。



【感想】

- ・レシピがたくさん集まり、朝ごはんが注目されていることに驚きました。
- ・色々なアイデアがあり、作ってみたらおいしかった。
- ・普段使わない材料で工夫するヒントが得られました。
- ・ステキなレシピ集が出来たので広く活用してほしい。

Cコレ商品の中から・・・

生協ヨーグルト、生協食パン、バナナ を一品以上使った

朝ごはんレシピ

2017年に募集し、たくさん応募して頂いたレシピを紹介します。

忙しい朝にパパッと作れる、かんたんお手軽レシピです。

組合員さんへの紹介やお知らせにお役立てください。

Cコレ商品お知らせ活動委員会





じゃこ+チーズ



納豆+ねぎ+チーズ



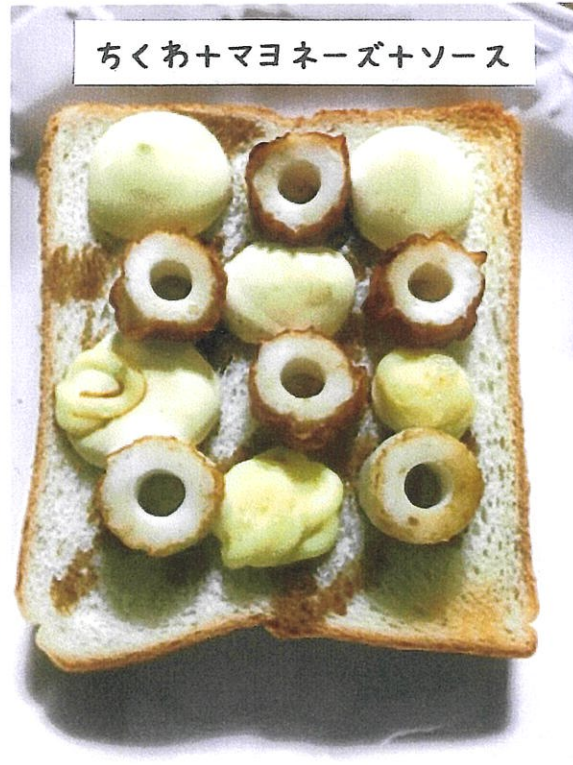
バナナ+マーガリン+岩塩



あんこ+生クリーム



マーガリン+にんにくすりおろし+パセリ



ちくわ+マヨネーズ+ソース



味付けのり+バター



バナナ+玄米フレーク



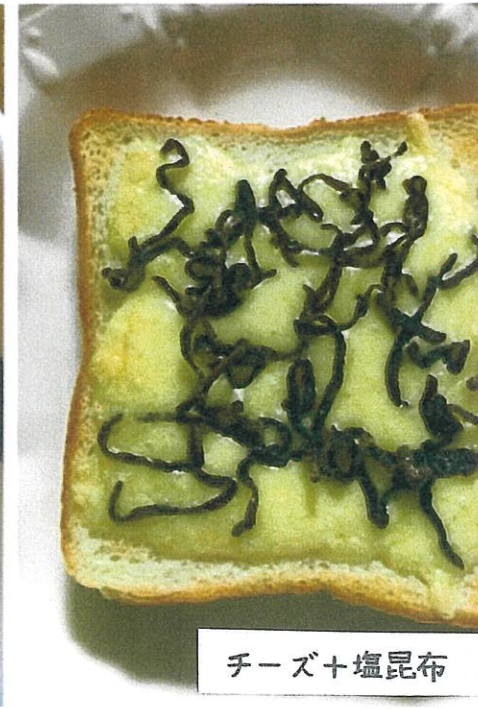
マヨネーズ+小麦粉+砂糖



ヨーグルト+牛乳+青汁



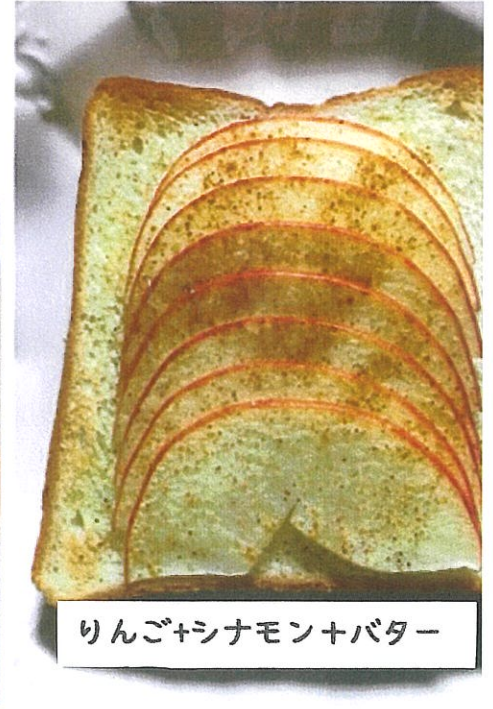
キムチ+マヨネーズ



チーズ+塩昆布



マーガリン+バナナ



りんご+シナモン+バター

生協ヨーグルト・生協食パン・バナナを一品以上使った朝ごはんレシピ

☆は応募作品、♡は委員おすすめのレシピです

生協ヨーグルトを使ったレシピ

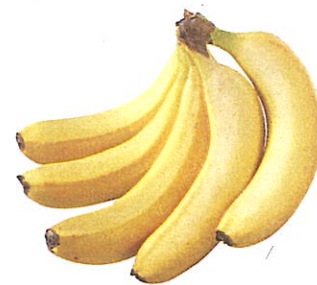
- ☆ ・グリーンラッシー(ヨーグルト+牛乳+コープ九州産大麦若葉の粉末青汁)
- ☆ ・きな粉グラノーラヨーグルト
- ☆ ・ホットケーキミックスにヨーグルトを入れて混ぜて焼く



生協食パン 5枚 生協食パン 6枚

生協食パンを使ったレシピ

- ☆ ・フレンチトースト
- ☆ ・食パンにベーコンをのせて焼く
- ☆ ・しらすトースト(バター+しらす+チーズをのせ焼く)
- ☆ ・簡単和風トースト(パンを焼きバターかマーガリンを塗り味付のり〈海苔の佃煮可〉をのせる)
- ☆ ・パンをトーストしてバターかマーガリン、マヨネーズとスモークサーモン、スライスチーズ、アボカド、レタス、オニオンスライスなどのせる
- ☆ ・パンにクリーム、チョコクリームを塗ってサンド
- ☆ ・パンにマーガリンを塗り、スライスチーズをのせ、マヨネーズを少しかけて焼く
- ☆ ・さいたまサラダチキン、3cm位に切った野菜、とろけるチーズ、マヨネーズ、黒こしょうでオープンサンド
- ☆ ・食パンにバターを塗り、シーチキンとマヨネーズを混ぜたものをめりスライスチーズをのせて焼く
- ♡ ・パンにマーガリンを塗り、焼いてあんこと生クリームをのせる
- ♡ ・マーガリン+にんにくすりおろし+パセリ
- ♡ ・トーストしたパンにマーガリンかバターを塗って海苔をのせる
- ♡ ・パンにマーガリンかバターを塗り、しらすととろけるチーズをのせて焼く
- ♡ ・パンにマーガリンかバターを塗って、キムチとマヨネーズをのせ焼く
- ♡ ・パンにマーガリンかバターを塗ってねぎ、納豆、チーズをのせ焼く
- ♡ ・パンにリンゴ、シナモン、バターをのせ焼く
- ♡ ・パンにチーズと塩昆布をのせ焼く
- ♡ ・ちくわ+マヨネーズ+ソース
- ♡ ・シーチキン+チーズ+マヨネーズ+レタス+ハム+チーズ
- ♡ ・ねぎ+削り節+しょう油+バター+チーズ
- ♡ ・海苔+じゃこ+チーズ
- ♡ ・マヨネーズ+小麦粉+砂糖



バナナを使ったレシピ

- ☆ ・バナナと玄米フレークとアイス
- ☆ ・黒ゴマ豆乳バナナジュース
- ☆ ・小松菜、リンゴ、バナナ、水でスムージー

生協ヨーグルト+生協食パンを使ったレシピ

- ☆ ・ヨーグルト、砂糖、卵を混ぜ、1枚を4つに切ったパンを漬け、バターをひいたフライパンで焼く

生協ヨーグルト+バナナを使ったレシピ

- ☆ ・ヨーグルトとつぶしたバナナとはちみつ
- ☆ ・☆ごはん☆みそ汁(具沢山・落とし卵) ☆ほうれん草小松菜ひたし ☆魚または肉 ☆リンゴ、バナナトマト、レタスのサラダ ☆ヨーグルト(青汁粉末を入れる)
- ☆ ・バナナ(小さく切って冷凍)、ヨーグルト、はちみつ、生協牛乳でスムージー
- ☆ ・ヨーグルトにスライスしたバナナとはちみつを入れる
- ☆ ・バナナとみかん缶のみかんにヨーグルトをかける
- ☆ ・ヨーグルトにスライスバナナをのせ、ジャムやヨーグルトソースをかける
- ☆ ・ヨーグルトに加熱したバナナとフルーツグラノーラをのせ、シナモン、メープルシロップをかける

生協食パン+バナナを使ったレシピ

- ☆ ・塩バナナトースト(パンにマーガリンを塗り、スライスしたバナナをのせ塩をバラバラして焼く)
- ☆ ・☆生協食パン ☆生協牛乳 ☆ハム ☆目玉焼き ☆レタス ☆ジャム ☆バナナ ☆パセリ ☆チシャ ☆牛乳入りジュース
- ☆ ・食パンにマーガリンをぬってスライスバナナをのせ溶けるスライスチーズをのせ焼く
- ♡ ・食パンを1/4に切り、切り口を広げて中にマーガリンをめりバナナをはさむ
- ☆ ・パンにスライスバナナを並べシナモンやはちみつをかけて焼く
- ☆ ・パンにスライスバナナ、砕いた板チョコを並べ、砕いたアーモンドをふりかけて焼く
- ☆ ・食パンにバターを塗り、スライスバナナをのせはちみつをかける

生協ヨーグルト+生協食パン+バナナを使ったレシピ

- ☆ ・食パンにスライスしたバナナをのせヨーグルトをのせる
- ☆ ・☆フレンチトースト ☆バナナ(スライス)とヨーグルトをよく混ぜイチゴジャムをトッピング ☆サラダ



生協ヨーグルト(80g×3)