

コープの職員

料理に  
チャレンジ!

混ぜるだけで簡単♪

お豆腐が主役のディップソース

あまり料理をしません、  
コープの商品を使ったレシピを  
覚えて、家族や組合員の皆さん  
に伝えたいです!

秋草さん 今回挑戦するのは…

コープデリ池上センター 地域担当  
入職4年目

高校まで野球を続けていました。宅配セ  
ンターには年上の職員が多く、頼れる  
コーチがいっぱいいる気持ちです!



CO-OP 北海道産大豆  
絹(充填豆腐)

## 豆腐で作る2種のディップソース

### Step 1 豆腐の準備



豆腐1パックを手で4つに割り、キッチン  
ペーパーで包み、10分ほど水切りをする。  
もう1パックも同様に水切りをする。

### Step 2 野菜スティックを作る



きゅうり、にんじん、大根を1cm角の  
スティック状に切る。

### Step 3 豆腐マヨディップを作る

Step1をボウル  
に入れ泡立て器  
でよく混ぜる。  
半量を別の器に  
移し、Aと混ぜ  
合わせる。



ここが  
ポイント

口当たりの滑らかなディップソース  
にするため、豆腐はペースト状にな  
るまでしっかり混ぜます。

### Step 4 豆腐明太ディップを作る



Step3で残った半量の豆腐とBを  
混ぜ合わせる。

### Step 5 盛り付け



Step2、Step3、Step4、バケットを各々  
器に盛り、Step4に小ねぎをのせる。

これで… 完成!



北海道産大豆の  
いい香りがします♪

材料(4人分)

CO-OP 北海道産大豆 絹  
(充填豆腐)…2パック(300g)  
きゅうり…2/3本  
にんじん…1/3本  
大根…1/8本  
バケット(薄切り)…8枚  
小ねぎ(小口切り)…適量

塩……………小さじ1/4  
A おろしにんにく……………小さじ1/2  
マヨネーズ……………大さじ2  
塩、こしょう……………各少々  
B 辛子明太子(薄皮をとる)……………30g  
マヨネーズ……………小さじ2

ディップが2種類と  
もふわふわでおいし  
い! 火を使わない  
ので、誰でも手軽に  
作れそうですね。



動画も公開中!



次回は 産直 淡路島たまねぎ を使った料理に挑戦する予定です!