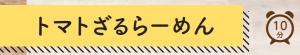






レシピ投稿者 加賀市 かきごおりかさん



10 389kcal(1人分)

【材料(1人分)】

徳用ざるらーめん 和風味…1袋 トマト……小1個 大葉………2枚

●.トマトは細かく切り、冷凍しておく。

トマトざるらーめん

- 2.大葉は千切りにする。
- 3.パッケージの表記通りにゆでた麺を器に盛り付け、つゆをかけ、 1と2をのせる。



徳用ざるらーめん 和風味 めん120g×4食、ざるタレ付 〈次回7月4回〉 前回7月2回 538円(税込)



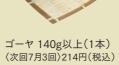
## 【材料(2人分)】

<u> </u>	1/2本
<b>丰乳</b>	180ml
ヾナナ	1本

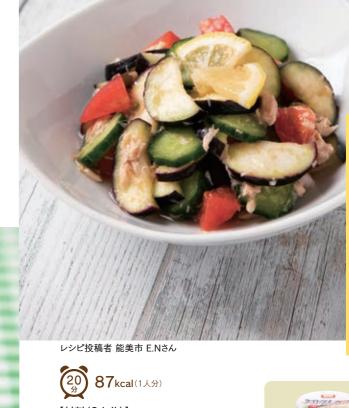
### 【作り方】

- ●.ゴーヤは種とワタを取り除く。
- 2.0とバナナを一口大に切る。
- 3.全ての材料をミキサーにかけて かき混ぜ、グラスに注ぐ。





ジュ レシピ投稿者 能美市 まんまるい子さん



【材料(2人分)】	
きゅうり	1/2本
なす	
トムト	小1個
<b>៚</b> ライトツナフレーク	1/2缶
レモン汁大	さじ2
塩・こしょう	
レモン	・・・適量



70g×3缶 〈次回7月4回〉

#### 【作り方】

- ●.きゅうりは薄い輪切りに、なすは縦半分に切って薄切りにする。
- 2. ●に塩を振り、しんなりするまで6~10分程置いておく。
- ❸.トマトを1cm角にざく切りにする。
- ④.ボウルにレモン汁と塩・こしょうを入れてマリネ液を作り、水気を切った②、③、ツナ缶を入れて混ぜ合わせ器に盛り付け、薄切 りにしたレモンを添える。

# みんなのレシピ大募集

お好きなコープ商品を使ったレシピを教えてください。採用された方には500ポイント を進呈!レシピは一部変更することがございます。予めご了承ください。採用されたレシ ピの著作権はコープいしかわに帰属します。



「しめじを使ったレシピ」 上記以外の、「おすすめのレシピ」も募集します!

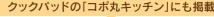


●料理名 ●作り方 ●使用するコープ商品●商品またはレシピについてのコメント



本誌裏表紙の「お便り記入欄」に記入し、 宅配担当者または店舗までお渡しください。











掲載レシピを実際に作ってみた人のコメント「つくれぼ」も見られるよ!

**★ホームページからは**