組合員から寄せられました

みんなのレシピ

夏野菜を使ったレシピ

トマトざるらーめん

10分 389kcal（1人分）
※冷凍時間は除く

レシピ投稿者 加賀市 かきごおりかさん

【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

【作り方】
❶.トマトは細かく切り、冷凍しておく。
❷.大葉は千切りにする。
❸.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、❶と❷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）

ゴーヤジュース

10分 110kcal（1人分）

【材料（2人分）】
ゴーヤ …… 1/2本
牛乳……180mℓ
バナナ …… 1本

【作り方】
❶.ゴーヤは種とワタを取り除く。
❷.❶とバナナを一口大に切る。
❸.全ての材料をミキサーにかけてかき混ぜ、グラスに注ぐ。

ゴーヤ 140g以上（1本）
〈次回7月3回〉214円（税込）

レシピ投稿者 能美市 まんまるい子さん

なすとツナのマリネ

レシピ投稿者 能美市 E.Nさん

20分 87kcal（1人分）

【材料（2人分）】
きゅうり …… 1/2本
なす…… 1本
トマト…… 小1個
CGC 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 …… 少々
レモン……適量

CGC ライトツナフレーク
70g×3缶
〈次回7月4回〉
前回7月2回 495円（税込）

【作り方】
❶.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。
❷.❶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。
❹.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❷、❸、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。

募集テーマ　「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！

応募要項　●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

応募方法　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。

クックパッドの「コポ丸キッチン」にも掲載

毎月更新♪

掲載レシピを実際に作ってみた人のコメント「つくれぽ」も見られるよ！

◀ ホームページからは

※商品の取り扱い状況、パッケージデザイン、次回企画、価格は、変更になる場合もありますのでご了承ください。