

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



夏野菜のカレー南蛮漬け

20分 132kcal(1人分)
※冷蔵庫で冷やす時間は除く

- 【材料(2人分)】
- | | | | |
|--------------|----------------|-------------------|-------------------|
| なす……………2本 | 黄パプリカ……………1/2個 | カレー粉……………小さじ2 | 和風顆粒だし……………小さじ1/2 |
| オクラ……………4本 | サラダ油 | しょうゆ……………大さじ1・1/2 | 水……………50mℓ |
| ミニトマト……………8個 | | 酢……………大さじ1・1/2 | 砂糖……………小さじ2 |
| | | 輪切り唐辛子……………少々 | |

- 【作り方】
1. なすと黄パプリカは縦に細切りに、オクラはゆでて斜め半分に切り、ミニトマトはヘタを取る。
 2. フライパンにサラダ油を引いて、①のなす、黄パプリカ、ミニトマトを焼く。
 3. 保存容器に混ぜ合わせたAを入れ、野菜を並べて冷蔵庫で1～2時間冷やす。

レシピ投稿者 金沢市 スノウさん



石川県産なす
140g以上(2本)
(次回8月2回)じわもーる
149円(税込)

15分 317kcal(1人分)

- 【材料(2人分)】
- | | |
|----------------|--------------|
| 豚こま切れ肉 …… 250g | 大葉 …… 2枚 |
| なす…………… 2個 | サラダ油 |
| ピーマン…………… 4個 | |
| A | |
| みそ…………… 大さじ1 | 砂糖…………… 小さじ1 |
| しょうゆ…………… 小さじ1 | 水…………… 大さじ1 |
| 豆板醤…………… 少々 | |



産直 サン・グリーンの
たっぷりピーマン
200g(サイズおまかせ)
(次回8月2回)
171円(税込)

- 【作り方】
1. なすとピーマンは大きめの乱切りにする。
 2. フライパンにサラダ油を引いて中火で豚肉を炒め、豚肉の色が変わってきたら①を加えてさらに炒める。
 3. 野菜に火が通ったら、混ぜ合わせたAをかけて全体にからめる。
 4. 細切りにした大葉を散らし、全体を軽く混ぜ合わせる。

豚肉と野菜の甘辛みそ炒め

レシピ投稿者 津幡町 かびさん



10分 42kcal(1人分)
※冷蔵庫で冷やす時間は除く

- 【材料(2人分)】
- | |
|---------------|
| きゅうり…………… 2本 |
| 塩…………… 小さじ1 |
| A |
| 砂糖…………… 大さじ1 |
| すし酢…………… 大さじ1 |
| 水…………… 100mℓ |
| だし昆布…………… 1切 |



お徳用きゅうり
450g(4～7本)
(次回8月2回)
302円(税込)

- 【作り方】
1. きゅうりのヘタを片方だけ切り落とし、ピーラーで縞目状になるように皮をむく。
 2. ①に塩をふって板ずりする。
 3. ポリ袋に②と混ぜ合わせたAを入れてポリ袋の空気を抜いて口をしっかり結び、冷蔵庫で1日以上冷やす。
 4. ヘタを切り落としした面に1本ずつ割りばしを刺していく。
 5. お好みで白ごまをふる。

きゅうりの一本漬け

レシピ投稿者 金沢市 おサルさん

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 「コープ商品を使ったレシピ」
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、
地域担当者または店舗までお渡しく下さい。

クックパッドの「コボ丸キッチン」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「つくれば」も見られるよ!

◀ ホームページからは