

ブラックタイガーえびを使ったレシピ

私のイチオシ(コープぎふホームページ クチコミひろばより)
殻がむいてあって、背わたもなく、おなかも切っているの、ホントにそのまま使えます。てんぷらなどたくさん使いたいときに、とっても便利。安いときに買っておきます。 岐阜県ががあさん

レシピ1 トマトとモッツアレラチーズのスパスタ

1人分
546kcal

材料(2人分)

スパゲッティ…200g、トマト…1個、モッツアレラチーズ…100g、ブラックタイガー下ごしらえ済み…6尾、青じそ…10枚 A【オリーブオイル…大1/2、塩…小1、黒こしょう…少々、粉チーズ…大1】 B【オリーブオイル…小1、んにく(薄くスライス) …1/2かけ、塩・こしょう…各少々】

作り方

- ① トマト、モッツアレラチーズは一口大に切る。青じそは千切り、えびは解凍し、熱湯でボイルする
- ② フライパンにBのオリーブオイルを熱し、んにくを香りが出るまで炒め、えびを加え炒めて塩、こしょうをする
- ③ スパゲッティを熱湯でゆでて水気を切り、Aのオリーブオイル、塩、こしょう、粉チーズを混ぜたボールの中に入れ、①②とざっと混ぜ合わせる



レシピ2 クラッカーを衣に使ったエビフライ

材料(4人分)

ブラックタイガーえび下ごしらえ済み・塩こしょう・小麦粉・卵・クラッカー

作り方

- ① あらかじめ解凍したえびの表面をさっと水洗いした後ペーパータオル等でかるく水気を取る
- ② クラッカーを約1cm大に手で砕いておく。卵は卵液にする
- ③ えびをのばして、塩こしょうをふる
- ④ えびに小麦粉→卵液→クラッカーの順に付けていく
- ⑤ 170℃の油で約2分半～3分揚げて出来上がり



コープのお店

しょうが

今月のおすすめ

生姜で体ポカポカ

まだまだ寒い2月!

立春を迎える2月は、暦の上では春をつける月です。大寒から立春までは1年で1番寒い月と言われてます。立春を過ぎると少しずつ寒さが緩みます。

私のおすすめは...

しょうが大好き!!
ひどい冷え性の私、冬場の生姜は欠かせません。今年気に入っているのはしょうが湯(瓶入り)。お湯で割ったその中に、さらにおろし生姜を入れて飲んでいきます。体がぽかぽかになって幸せ～。

お湯を注いで 混ぜるだけ!

生姜が主役ですっきりとした和風味のスープ。国産千切り生姜使用。



生姜たまごスープ

商品案内企画予定 8号

しょうがの風味が引き立つ信州白みその豚汁。国産のしょうがを使用。



生姜であったか豚汁

商品案内企画予定 7号

国産の生姜をまるごと(繊維ごと)使用。砂糖とでん粉を加えた自然の味。手軽にくず湯が楽しめます。あられ入り。



しょうがくず湯

商品案内企画予定 8号

高知県産しょうがのスライスをしょうが汁入りのはちみつに漬け込みました。お湯で薄めたり、お料理にもどうぞ。



しょうが湯(瓶入り)

商品案内企画予定 7号

◆その他、しょうが紅茶、ジンジャーオーレなど、生姜を使用した商品を取り揃えています。

お買い物情報

2月

2月5日(日)は5% OFF!!

毎月第1日曜日はレジにて全品5%OFFセール開催!
※一部対象外商品があります。

組合員証カード提示でおトク!!

レジで組合員証(コープカード)を提示していただくと、お値打ちにご利用いただける商品があります。



毎月「3日」「13日」「23日」は、「子育て家庭応援キャンペーン」

「ぎふっこカード提示」で、好きな商品1品レジにて10%OFF!
※一部対象外商品があります。 ※カード提示は清算時お一人様1枚限り。



「た〜んとありがとう〜」キャンペーン

2012年1月21日から2月20日までの期間に、コープぎふのお店で組合員証(コープカード)をご提示の上、1万円以上ご利用していただいた方を対象に、2月末から3月初旬にお買い物割引券(ハガキ)を郵送します。 ※精算時、レジで組合員証(コープカード)を提示くださった方が対象です。

コープのお店のお買い物情報をメールでお届け!!

お店のお買い得情報やイベント企画、登録会員だけのおトクな情報を週に一度、携帯メールにお届けします。



登録は簡単です

2月は休まず営業致します。

長良店… ☎0120(863)948
多治見店… ☎0120(863)957

可児店… ☎0120(863)965
芥見店… ☎0120(147)185

恵那店… ☎0120(057)302
尾崎店… ☎058(383)2655

本部窓口のご案内

- コープベル…………… ☎0120(706)887
- 共済について…………… ☎0120(161)913
- 住まいに関する相談…………… ☎0120(706)866
- チケットに関する相談…………… ☎0120(806)863

- DEKO編集部…………… ☎058(370)6875
FAX058(370)6860
- くらしたすけあいの会…………… ☎058(370)6876
- 福祉サポートセンター…………… ☎0120(414)294
- 葬儀に関するご相談…………… ☎0120(176)038

共同購入についてのお問い合わせは各支所まで。各支所のフリーダイヤルは、商品案内の50ページに案内しています。

