

可児市 のんママさん | 1人あたり605kcal |

タラコクリームスパゲティ



co-op 無着色たらこ(切子)
100g(冷凍)



本体価格 380円
税込価格 410円
企画予定▶7月4週

のんママさん
の声

お店のクリーム系パスタはくどく感じる事が多いので、生クリームを少なめに、その分牛乳を足してつくっています。

【材料】2人分

タラコ…1腹 しめじ…1/2房
ほうれん草…1/2束
パスタ(フェットチーネ)…180g
バター…10g
牛乳…150cc
生クリーム…50cc
醤油…小さじ1

【作り方】

- ① タラコはスプーン等で中身をきだしておく。
- ② ほうれん草はゆで3cm程度に切り、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ③ パスタをゆでフライパンに移し、バター、牛乳、②の野菜を入れ煮立ったら、①と生クリーム、醤油を入れ火をとめる。予熱でタラコに火をとす。

各務原市 ぽっぽちゃんさん | 1人あたり574kcal |

ツナとワカメの梅風味パスタ



co-op ライトツナフレーク
まぐろ油漬 80g×3



本体価格 360円
税込価格 388円
企画予定▶7月2週

ぽっぽちゃんさんの声

パスタはあまり好きではない主人も食べてくれました。和食好きの人にオススメです。

【材料】2人分

A
水…2と1/4カップ
サラダ油…大さじ1
塩…小さじ1/2
パスタ…180g
ツナ缶…1缶(80g)
梅干し…大2個
乾燥わかめ…大さじ2
ごま油…大さじ2

【作り方】

- ① 大きめのフライパンにAを入れ、沸騰したらパスタを入れ、フタをし蒸しゆでにする。
- ② ゆであがる直前にフタを取り、全体を混ぜながら、うっすらゆで汁が残るまで煮詰める。
- ③ ツナ、ほぐした梅干し、乾燥わかめ、ごま油を加え、乾燥わかめがもどったら器に盛りつける。

組合員さん
の
おススメ
簡単レシピ

ツナときのこの和風パスタ

えのきなど好きなきのこをツナ缶の油で炒めます(余分な油は捨ててください)。きのこに火が通ったら、ツナと茹でたパスタを入れて軽く炒め合わせます。白だしとめんつゆ、好みで醤油を少々で味つけし、最後にごま油をふります。
郡上市 ふお子さん

瑞穂市 やまっこさん | 1人あたり683kcal |

納豆とイカの冷たいパスタ



co-op するめいか糸造り
50g×2



本体価格 380円
税込価格 410円
企画予定▶7月4週

やまっこさんの声

さっぱりとしていて、夏にのいしいパスタです。

【材料】2人分

納豆…2パック オクラ…5本
パスタ(カッペリーニ)…180g
イカそうめん…200g
おろし大根…1と1/2カップ
青じそ…6枚 うずらの卵…2個
めんつゆ(ストレート)…大さじ6
オリーブオイル…大さじ2
かつおぶし…1/2袋
きざみのり…適宜

【作り方】

- ① 納豆は付属のタレ、からしとよく混ぜあわせておく。オクラはゆでて小口切りにする。
- ② パスタをゆで、冷水にとって水気をきる。
- ③ ②のパスタを盛りつけ、①とイカそうめん、おろし大根、千切りにした青じそをのせ、麺つゆとオリーブオイルをかける。
- ④ ③の中央をくぼませ、うずらの卵を割り入れ、かつおぶし、きざみのりをかける。

羽島市 後藤さん | 1人あたり681kcal |

サバ缶ミートソース



岐阜県産 トマト(うらごしタイプ)
100g



本体価格 160円
税込価格 172円
企画予定▶7月3週

後藤さんの声

パスタだけでなく、ご飯にかけてチーズをのせてドリアにしても美味しいです。サバ缶の汁ごと使うので栄養もたっぷり！

【材料】2人分

たまねぎ…1/2個
にんにく…1片
しょうが…適量
サバ水煮缶…1缶
ミックスベジタブル…100g
トマトピューレ…100g
コンソメ…1個
ウスターソース…大さじ1
パスタ…180g

【作り方】

- ① たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋にサバ水煮缶を汁ごと入れほぐし、①とミックスベジタブル、トマトピューレ、コンソメ、ウスターソースを入れ、水気がなくなるまで煮詰める。
- ③ パスタをゆで、②とともに盛りつける。



組合員さん
の
おすすめ！レシピ

食欲のない時には冷製でさっぱりと夏バテ防止には、がつつり系でさっと作れて、満足度の高いすぐれものパスタレシピ今夜のメインはこれで決まり！

みんな
大満足パスタ料理

土岐市 本のむしさん | 1人あたり708kcal |

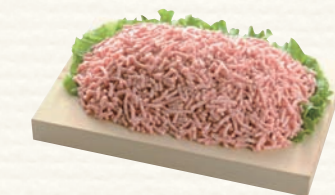
なすと肉みそのパスタ

【材料】2人分

ナス…1本 揚げ油…適宜 豚挽肉…200g 赤味噌…大さじ2
砂糖…大さじ2 酒…大さじ4 パスタ…180g
薬味ねぎ…適宜

【作り方】

- ① ナスはひとくち大に切り、素揚げする。
- ② 鍋に豚挽肉、赤味噌、砂糖、酒を入れて弱火にかけ、混ぜながら火をとす。
- ③ パスタをゆで、①と②をのせ、小口切りにした薬味ねぎをあしらう。



co-op 産直豚ミンチ(バラ凍結)
500g
本体価格 598円
税込価格 645円
企画予定▶毎週

本のむしさん
の声

この味噌は、ご飯にのせてもそうめんにかけてもおいしいです。年配の方にも好評なレシピです。

飛騨市 杉山さん | 1人あたり615kcal |

カツオの冷製パスタ

【材料】2人分

カツオ…150g
A 塩、レモンの輪切り(ゆで用)…適宜
トマト…(小)1個 レモン…1/2個 イタリアンパセリ…少々
B オリーブオイル…大さじ2 酢…大さじ1
塩、こしょう、砂糖…各少々
パスタ(フジリ)…150g マヨネーズ…大さじ4
醤油…小さじ1と1/2

【作り方】

- ① カツオは1cmの厚さに切り、Aを入れた熱湯でゆでて水気を切る。
- ② トマトはくし切り、レモンは皮をむいて半月の薄切り、イタリアンパセリは葉をつみ、①の上にのせ、合わせたBをまわしかけ漬けこむ。(このカツオのマリネは冷蔵庫で4〜5日保存可能)
- ③ フジリをゆで冷まし、マヨネーズとしょうゆであえ、②とさっくり混ぜる



co-op オリーブオイル 400g
本体価格 380円
税込価格 410円
企画予定▶7月2週

杉山さん
の声

パーティで大皿盛りにしたら、色とりがきれい、とてもテーブル映えしました。