

北方町 コスモスさん  
ジャージャー麺風冷製パスタ【1人あたり557kcal】



これを  
使ったよ!



CO-OP スパゲッティ  
(1.4mm) 1kg  
本体価格 328円  
税込価格 354円  
企画予定 7月3週

コスモスさんの  
おすすめメモ

うどんでもOK。子どもがよろこんで食べてくれます。

材料 2人分

スパゲッティ…160g  
干し椎茸…2枚  
豚ミンチ…150g  
A 八丁味噌…大さじ1  
コチュジャン…小さじ1  
醤油…大さじ1  
酒…大さじ1  
砂糖…大さじ1と1/2  
鶏がらスープ…小さじ1  
干し椎茸のもどし汁…200cc  
片栗粉…大さじ1  
きゅうり…1/8本  
もやし…1/4袋

作り方

- 1 パスタを好みのかたさに茹で、水にさらし水気をきる。
- 2 もどした干し椎茸をみじん切りにし、豚ミンチと一緒に炒める。火がとおったらAを入れてひと煮立ちさせ、少量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- 3 きゅうりは細切りにし、もやしは茹でておく。
- 4 パスタを器にもり、②と③のをせる。

可児市 ゆちさん  
豚しぐれの冷やし中華【1人あたり625kcal】



これを  
使ったよ!



CO-OP 冷やし生中華  
しょうゆ味 2食  
(麺 220g+スープ)  
本体価格 180円  
税込価格 194円  
企画予定 毎週

ゆちさんの  
おすすめメモ

豚しぐれでボリュームが出て、食べごたえがあります。

瑞穂市 やまっこさん  
冷たいお茶漬けそうめん【1人あたり379kcal】



これを  
使ったよ!



CO-OP 播州手延べそうめん  
450g  
本体価格 468円  
税込価格 505円  
企画予定 7月3週

やまっこさんの  
おすすめメモ

梅干や鮭フレークを加えても、お茶漬けの素の種類によりいろいろな味が楽しめます。

材料 2人分

豚肉(もも薄切り)…100g  
しょうが…5g  
A 醤油…大さじ1  
酒…大さじ1  
砂糖…大さじ1  
はちみつ…小さじ1/2  
卵…2個  
ごま油…小さじ1  
きゅうり…1/2本  
トマト…1個  
紅生姜…少量  
冷やし中華の麺・スープ…2人分

作り方

- 1 Aを鍋に入れひと煮立ちさせ、豚肉、千切りにしたしょうがを入れ、汁気がなくなるまで中火で煮て、冷ましておく。
- 2 フライパンにごま油をひき、錦糸卵をつくる。きゅうり、トマトは食べやすい大きさに切る。
- 3 冷やし中華の麺を茹で、冷水で冷やし水気をきって器に盛る。上に①と②、紅生姜のをせ、スープをかける。

材料 2人分

そうめん…200g  
青じそ…4枚  
かいわれ大根…1/5パック  
わさび…少々  
お茶漬けの素…2パック  
氷、冷水…適量  
きざみのり…少々  
ごま…少々

作り方

- 1 たっぶりのお湯でそうめんを茹で、冷水で冷やし水気をきる。
- 2 青じそは千切り、かいわれ大根は半分の長さに切る。
- 3 そうめんを器に盛り②とわさびのをせ、お茶漬けの素をふりかける。
- 4 小さく砕いた氷のをせ冷水をそそぎ、きざみのりとごまのをせる。

本巣市 ためりこさん  
ざるそばのお弁当【1人あたり367kcal】



これを  
使ったよ!



CO-OP 国産原料そば  
250g  
本体価格 170円  
税込価格 183円  
企画予定 7月3週

ためりこさんの  
おすすめメモ

暑い日のお弁当に、冷たくてぴったり。午後からもがんばって!

材料 2人分

そば…200g  
めんつゆ…100cc  
好みの薬味…適量

作り方

- 1 少し固めに茹でたそばを1口大にクルクルと巻き、弁当箱につめる。
- 2 つゆは別の容器に入れ、食べる直前に薬味とつゆをかける。

フードコーディネーターさんの  
ひとことメモ

薬味には殺菌作用のあるしょうがやわさびを添えるといいですね。梅干しは塩分補給にもなりますよ!



教えて! みんなの  
うちのごはん

※商品価格は通常価格をご案内しています。

今月の  
テーマ

冷たい麺レシピ

小さなカップにそうめんを入れて、さまざまな具材をトッピングすれば華やか彩りそうめんに。お友達とのランチにもぴったりです。

多治見市 トムさんのアイデアです!

2カップ分【1カップあたり183kcal】

そうめん…100g  
めんつゆ(ストレート)…40cc



CO-OP そうめんつゆ  
(ストレート)  
500ml  
本体価格 188円  
税込価格 203円  
企画予定 7月5週



CO-OP 北海道産  
小麦使用  
そうめん 500g  
本体価格 185円  
税込価格 199円  
企画予定 7月2週

具材  
1 可児市 あいあいキッズさん  
ネバネバそうめん  
【1カップあたり292kcal】

材料 2カップ分

納豆…1パック  
なめたけ…大さじ3  
山芋…50g  
トマト…1個  
オクラ…4本

作り方

- 1 納豆となめたけを混ぜ合わせる。山芋、トマトはさいの目に切り、オクラは茹でて輪切りにする。
- 2 カップにそうめんを盛り、①のをせる。

あいあいキッズさんのおすすめメモ

暑い日のランチに、簡単なのもポイントです。

具材  
2 恵那市 くわじさん他  
サラダ風そうめん  
【1カップあたり317kcal】

材料 2カップ分

サニーレタス…4枚  
ミニトマト…2個  
きゅうり…1/2本  
アボカド…1/4個  
ゆで卵…1個  
ツナ…1/2缶  
和風ドレッシング…20cc

作り方

- 1 野菜、ゆで卵は食べやすい大きさに切る。
- 2 カップにそうめんを盛り、①とツナを彩りよくトッピングし、ドレッシングをかける。

くわじさんのおすすめメモ

冷蔵庫の残りもので作れます。彩りもきれいで、野菜も一緒にとれるのでヘルシー!

具材  
3 恵那市 トリックさん  
豚キムチそうめん  
【1カップあたり264kcal】

材料 2カップ分

豚肉(ロースしゃぶしゃぶ用)…100g  
塩…少々 レタス…2枚  
セロリ…1/4株 万能ネギ…2本  
白菜キムチ…60g  
キムチの漬け汁…少々

作り方

- 1 豚肉は塩を加えた熱湯でさっと茹で、ざるにあげて冷まし水気をきる。
- 2 レタス、セロリは千切り、万能ネギは小口切りにする。
- 3 カップにそうめんを盛り、キムチの漬け汁を加えためんつゆをかけ、①と②、キムチのをせる。

フードコーディネーターさんのひとことメモ

ピリ辛で暑い夏にピッタリの一品。ビールにもあいます。