

本巣市 糸馬弓さん
カラフル野菜いただきます酢【1人あたり78kcal】



材料 4人分

- A ピクルス液
酢…120cc
砂糖…120g
塩…大さじ1
きゅうり…1本
パプリカ(2色)…1/2個ずつ
にんじん…1本
ミニトマト…200g
小カブ…5個

作り方

- ピクルス液の材料Aを混ぜ合わせる。
- 野菜を食べやすい大きさに切り、①に漬け込む。

これを
使ったよ!



CO-OP せいぎょう純米酢 500ml
本体価格 178円 税込価格 192円
企画予定 8月2週

糸馬弓さんの
おすすめメモ

冷蔵庫で1時間で食べられます。とても簡単で、ひんやりおいしいです。

富加町 ガキさん
ナスの辛子漬け【1人あたり67kcal】



材料 10人分

- ナス…600g
A 塩…15g
みょうばん…小さじ1/3
B 和辛子…大さじ1
みりん…40cc
酢…20cc
砂糖…100g

作り方

- ナスは1cmの輪切りにし、Aでもみ一晩漬ける。
- ①とBを合わせて和える。

これを
使ったよ!



CO-OP 無着色からし 40g
本体価格 138円
税込価格 149円
いつでも注文カタログ

ガキさんの
おすすめメモ

お隣さんにおそわりました。3日くらいで食べごろになります。

岐阜市 メロディさん
ナスのあんこ入り蒸しパン【1人あたり258kcal】



材料 5個分

- A 薄力粉…150g
ベーキングパウダー…小さじ2
砂糖…大さじ1と1/2
塩…少々
牛乳…75cc
ナス…2本
豚モモスライス…100g
しょうが…1/2片
B 砂糖…45g
みそ…50g
みりん…大さじ1/2
サラダ油…大さじ1

作り方

- Aの材料をすべて合わせ練り、10分程度やすませる。
- ナスは薄く輪切りに、豚モモスライスとしょうがは細かく切る。
- フライパンにサラダ油をひき、②を炒め、Bを加えてあんを作る。
- ①、③を5等分し、皮にあんを包み込む。
- 蒸し器に並べ、15分ほど蒸す。

これを
使ったよ!



産直豚モモスライス
200g×2
本体価格 778円 税込価格 840円
企画予定 8月4週

メロディさんの
おすすめメモ

リフォームの職人さんにおやつで出したところ、「うまいわー、奥さんどこ出身?」と言われましたよ。私は高山の山ガールですけど。

恵那市 トリックさん
ナスdeラザニア風【1人あたり161kcal】



材料 4人分

- ナス…2本 トマト…2個
豚ひき肉…200g
にんにく…1片
ピザ用チーズ…20g
醤油…大さじ1
塩、こしょう…適量
青しそ…5枚

作り方

- ナスは縦に幅4~5mmに切り、塩水に5分ほど漬ける。トマトは薄い輪切りにする。
- フライパンに、豚ひき肉、細かく刻んだにんにくを入れ中火で炒め、塩こしょうで味を整える。
- 耐熱皿にオリーブオイルをひき、ナス、トマト、ひき肉の順に重ねる。最後にピザ用チーズをのせ、全体に醤油を回しかける。
- 200度に予熱したオーブンで20分ほど、全体にしんなりするまで焼く。細く切った青しそをあしらう。

これを
使ったよ!



産直豚バラパラミンチ
500g
本体価格 658円
税込価格 710円
企画予定 毎週

キッチン
メモ

産直豚ミンチ(バラ凍結)は8月3週から産直豚バラパラミンチに名前が変わります!その名の通りバラバラと使いたい分だけ取り出せる優れたものです。



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

夏野菜を使った料理

トマトにナス、キュウリ、ゴーヤなどの夏野菜で、不足しがちなビタミンをたっぷり補給。その上、夏野菜には身体を冷やしてくれる効果があるものも多いので、どんどん取り入れたいですね。「夏野菜レシピ」で、爽やかに夏をのりきりましょう!

北方町 ひまわりさん
ゴーヤの佃煮【1人あたり182kcal】



材料 4人分

- ゴーヤ…250g
A 砂糖…50g
ざらめ…50g
醤油…50cc
酢…25cc
B 煎りごま…13g
花かつお…13g
かちり…13g
ごま油…大さじ1

作り方

- ゴーヤは半分にして種、綿を除き5mmくらいの斜め切りにする。
- 鍋に湯を沸かし沸騰したら①を入れ、火を止め15分おいてざるに揚げ、キッチンペーパーなどで水気をきる。
- 鍋にごま油、②を入れ、さらにAを加えて中火で煮る。
- 汁気が少し残るくらいで火を止め、Bを加えて全体を混ぜる。

ひまわりさんの
おすすめメモ

弁当のおかずや朝食時、ビールのお供にもぴったりの常備菜です。

キッチンメモ
「かちりとは」

イワシの稚魚を塩茹でし、干したものを。かちり…一番長く干したものを。ちりめん…次に長いもの。シラス…サッと干して、やわらかさが残っているもの。

各務原市 ばうりんさん 他
ラタトゥイユ【1人あたり121kcal】



材料 4人分

- ナス…2本
ズッキーニ…1本
たまねぎ…1個
ピーマン…4個
にんにく…2片
オリーブオイル…大さじ2
トマトの水煮…1缶
塩…適量

作り方

- 野菜は食べやすい大きさに切る。
- 鍋にオリーブオイルと潰したにんにくを入れ火にかけ、香りがたってきたら①を炒める。
- しんなりしてきたらトマトの水煮を入れ、つぶしながら野菜がくったりするまで煮込む。
- 塩で味をととのえる。

これを
使ったよ!



CO-OP イタリア産
カットトマト缶 400g
本体価格 128円
税込価格 138円
企画予定 8月2週

ばうりんさんの
おすすめメモ

温かくしても冷たくしても、パスタにかけてもおいしいです。