

瑞浪市 ここたれちなんぶーさん
ヘルシー！寒天の酢の物
【1人あたり101kcal】



これでも
できます！



三杯酢(一番だし入り)
360ml
本体価格 310円 税込価格 334円

材料 4人分

- 細寒天…8g
- わかめ…10g
- きゅうり…1/2本
- ハム…4枚
- 卵…1個
- 油…小さじ1
- 三杯酢 酢…大さじ3
- 醤油…大さじ1
- 砂糖…大さじ2

- 細寒天は食べやすい長さにカットし、水でもどす。
- わかめはひと口大に切る。きゅうりは薄く輪切りに、ハムは細切りにする。油をひいたフライパンで卵を薄く焼き、細切りにする。
- 三杯酢の材料を合わせ、①②を和える。

ここたれちなんぶーさんのおすすめメモ

さっぱりと口当たりがよいので、夏場によくつくります。

多治見市 ままりんさん
サワードリンク

【1杯分50gあたり りんご63kcal オレンジ60kcal キウイ63kcal】



これでも
できます！



co-op ただの炭酸水(無糖)
500ml×6本
本体価格 528円 税込価格 570円

青梅で作る場合は3週間
位から飲めます。

まりんさんのおすすめメモ

爽やか～なドリンクです。皮ごと酢に漬けるので、できれば農薬が少なめなもの。あまり甘くない庭の果物など、酸っぱいものでも美味しくなりますよ。

爽やかピクルス2種

岐阜市 かにやさん、多治見市 ジンジャーエールさん
ミニトマトのピクルス【1人あたり73kcal】



これでも
できます！



カラフルミニトマト(4色ミックス) 約180g 本体価格 298円
税込価格 321円

かにやさんのおすすめメモ

祖母が夏につくってくれます。食欲がない時も食べやすく、子ども大好きです。

岐阜市 糸馬弓さん

しょうがのピクルス【1人あたり8kcal】

これでも
できます！



らくらく簡単酢漬け酢
500ml
本体価格 298円
税込価格 321円

材料 4人分

- しょうが…100g
- りんご酢…100cc
- はちみつ…20g

- 生姜は洗って、皮ごとみじん切りにする。
- りんご酢、はちみつを合わせ、①を漬け込み冷蔵庫で一晩冷やす。

糸馬弓さんのおすすめメモ

1日30g(大さじ山盛り1杯) 食べるだけで、むくみもとれて身体が軽くなりましたよ。

各務原市 羽柴さん

山芋ときゅうりの黄身酢和え【1人あたり78kcal】



これでも
できます！



co-op せいぎょう純米酢
500ml
本体価格 178円
税込価格 192円

材料 4人分

- 山芋…200g
- きゅうり…1/2本
- 黄身酢 酢…大さじ2
- 卵黄…2個分
- 醤油…小さじ1
- 砂糖…小さじ2
- 塩…少々
- のり(細切り)…適量

- 山芋ときゅうりは細切りにする。
- 黄身酢の材料を鍋に入れ弱火にかけ、とろみがつくまで混ぜながら火をいれる。
- ①に②をかけ、仕上げにのりをあしらう。

羽柴さんのおすすめメモ

黄身酢と具は、食べる直前にあわせてください。



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

お酢を使ったレシピ

ジメジメした梅雨の季節はお酢のメニューでさわやかに。生協の調味酢を使ってもできる、サッパリレシピが集まりました。

各務原市 ぼっぼちゃんさん

手羽元のさっぱり煮【1人あたり576kcal】



これでも
できます！



co-op 煮こみ酢
500ml
本体価格 245円 税込価格 264円

材料 4人分

- 鶏手羽元…900g
- しょうが…20g
- にんにく…2片
- 煮汁 醤油…200cc
- 穀物酢…200cc
- 水…100cc
- 砂糖…大さじ6

- しょうがは皮をむき薄切りに、にんにくも皮をむき軽くつぶす。
- 鍋に煮汁と①を入れ煮立たせ、鶏手羽元を入れ、弱火で約20分煮る。

ぼっぼちゃんさんのおすすめメモ

10年以上前に生協のチラシに載っていたレシピです。大豆や人参を加えて煮てもおいしいですよ。食欲が落ちる夏、必ず食卓に登場します。家族みんな大好きです！

可児市 あいあいキッズさん

サバの野菜甘酢あんかけ【1人あたり450kcal】



これでも
できます！



からあげに、南蛮酢 360ml
本体価格 235円 税込価格 253円

材料 4人分

- サバ…小8切
- 水煮たけのこ…30g
- にんじん…1/4本
- パプリカ…1/2個
- アスパラ…4本
- 甘酢たれ 酢…大さじ3
- 砂糖…大さじ4
- 醤油…大さじ2
- 水…50cc

- 片栗粉…大さじ1
- 油…大さじ3

- サバに塩を軽くふり水気をふき、片栗粉(分量外)をまぶす。野菜は細切りにする。甘酢たれは合わせておく。
- フライパンを熱し野菜を大さじ1の油で炒め、しんなりしたら甘酢たれを入れ熱し、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- 別のフライパンに大さじ2の油を熱しサバを焼き、②をかける。

あいあいキッズさん
のおすすめメモ

コープの骨とりさばなら、骨が気になりません！