

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】



**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

- ① 細寒天は食べやすい長さにカットし、水でもどす。
- ② 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。
- ③ 三杯酢の材料を合わせ、①②を和える。



三杯酢(一番だし入り)  
360ml  
本体価格 310円 税込価格 334円

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】



**材料 4人分**  
果物(りんご、オレンジ、キウイ)  
…各200g  
氷砂糖…各150g  
りんご酢…各250cc

- ① りんごは芯をとり薄切り、オレンジは皮を洗って輪切り、キウイは皮をむいてくし切りにする。
- ② 耐熱容器に氷砂糖、りんご酢、①を入れ、電子レンジに600wで2分程度かけ、そのまま2、3日おく。
- ③ 水、炭酸水などで好みの濃さに割っていただく。



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】



**材料 4人分**  
ミニトマト…200g  
穀物酢…200cc  
はちみつ…60g  
レモン汁…大さじ2

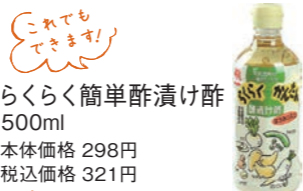
- ① ミニトマトは湯むきして、水分をふいておく。
- ② 穀物酢、はちみつ、レモン汁を合わせ、①を漬け込み冷蔵庫で一晩冷やす。



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】



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

- ① 生姜は洗って、皮ごとみじん切りにする。
- ② 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】



**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

- ① 山芋ときゅうりは細切りにする。
- ② 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。
- ③ ①に②をかけ、仕上げにのりをあしらう。



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

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】



**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

- ① 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。
- ② 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。



co-op 煮こみ酢  
500ml  
本体価格 245円 税込価格 264円

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】



**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



からあげに、南蛮酢 360ml  
本体価格 235円 税込価格 253円

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！  
① 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。  
② 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。  
③ 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。