

# 梅干しと青じそのさっぱり冷製パスタ

恵那市 猫のモフモフさん 参考調理時間:約15分【1人あたり 351kcal】

## 猫のモフモフさんのおすすめコメント

これからの季節にぴったりなパスタです。さっぱりして美味しいですよ。身近にある材料ばかりで、私のお助けメニューです。



CO-OP ノンオイル  
ドレッシング青じそ  
200ml  
本体価格 151円  
税込価格 163円

### 材料(4人分)

- パスタ(細め)…320g
- 梅干し…4個 青じそ…10枚
- CO-OP ライトツナフレーク(まぐろ油漬)…2缶
- CO-OP ノンオイルドレッシング青じそ…120cc

### 作り方

- 鍋にお湯を沸かし塩(分量外)を少々入れパスタを茹で、茹で上がったら冷水でしめ水気をきる。
- 梅干しは種を除き細かく刻み、青じそは千切りにする。ツナフレークは油をきる。
- ①を皿に盛り、②をのせ CO-OP ノンオイルドレッシング青じそをかける。

# さば水煮缶の梅煮

可児市 あらいぐまーまさん  
参考調理時間:約5分  
【1人あたり 245kcal】



CO-OP さば水煮  
(国産さば使用)  
190g×3缶  
本体価格 468円  
税込価格 505円

## あらいぐまーまさんの おすすめコメント

すでにさばに火が通っているので、すぐできます。骨も食べられ、カルシウム補強にぴったり。暑い夏にさっぱりした梅の酸味がうれしいです。



# みんなの うちのごはん

今月のテーマ

## 梅干しを使ったレシピ

夏バテ予防にぴったりな、梅干しレシピが集合しました。

### 材料(2人分)

- CO-OP さば水煮…1缶
- 梅干し…4個
- がごめ昆布…6g
- 酒…大さじ3

### 作り方

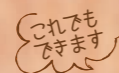
- さばの水煮缶を汁ごと鍋に入れ、火にかける。
- 煮立ってきたら、酒、種を取り除いた梅干し、がごめ昆布を入れ火を弱め、落し蓋をして煮汁がなくなるまで煮る。

# あじと梅干しのさっぱり混ぜご飯

美濃市 ハッピーツインズさん 参考調理時間:約20分 【1人あたり 628kcal】

## ハッピーツインズさんの おすすめコメント

亡くなった祖母が、時々つくってくれた混ぜご飯です。とてもさっぱりして美味しかった思い出があります。



あじの三枚おろし  
凍 180g  
本体価格 380円  
税込価格 410円

### 材料(4人分)

- あじ…4尾
- 塩…少々
- 梅干し…6個
- サラダ水菜…1袋
- ごはん…3合

### 作り方

- あじに塩をかるくふり焼き、骨と皮を除きほぐしておく。
- 梅干しは種を除き細かく刻み、水菜は2cmに切る。
- ごはん①に①、②をさっくり混ぜ合わせる。



# 鶏肉の梅おろし煮

笠松町 暑いのが苦手ですさん 参考調理時間:約20分  
【1人あたり 379kcal】

### 材料(2人分)

- 鶏肉…1枚
- A 塩、こしょう…少々
- おろししょうが…小さじ1
- しょうゆ…大さじ1/2
- 片栗粉…大さじ2
- サラダ油…大さじ1

- B めんつゆ(2倍希釈)…大さじ2
- 砂糖…大さじ1/2
- しょうゆ…大さじ1
- 酢…大さじ1
- 梅干し…1個
- 大根…1/6本(約200g)
- ネギ…適量

## 暑いのが苦手ですさんのおすすめコメント

お肉は柔らかく、梅干しでさっぱり食べられます。大根おろしはたっぷり入れると美味しいですよ。



梅干(しそ漬け)  
200g  
本体価格 360円  
税込価格 388円

### 作り方

- ビニール袋に鶏肉とAを入れ、揉みこみ10分漬け込む。
- ①に片栗粉を入れ、空気を入れながら振るように粉をまぶす。
- フライパンでサラダ油を熱し、②を両面キツネ色になるまで焼いたら、B、種を除き刻んだ梅干し、すりおろした大根を加えさっと煮る。仕上げに小口切りにしたネギを散らす。