



お酢を使って
カラダへの思いやり

おいしい、カンタン、
わが家の味!

サワードリンク
ピクルスマリネ

CCOP コースこうべ
×
mizkan
やがて、いのちに関わるもの。
共同企画



パプリカの
フレッシュピクルス

🕒10分 🔥48kcal 🍴1.0g
※エネルギー、食塩相当量は1人分あたり

材料(2人分)
赤パプリカ(または
黄パプリカ)…合わせて1コ
ミツカン
カンタン酢……1/2カップ

作り方
① パプリカは5mm幅に切る。
② ジッパー付き保存袋に①の野菜を入れ、「カンタン酢」を注いで、空気を抜いてジッパーをしめ、よくもんで30分ほど漬ける。

※冷蔵庫に保管し、1週間以内をめどにお召し上がりください。3日以内にお召し上がりいただくとフレッシュな食感をお楽しみいただけます。
※栄養成分は漬け汁を40%摂取するとして算出。
※1度野菜を漬けた調味液は、繰り返し漬けることはおやめください。



トマトと
たまねぎのマリネ

🕒10分 🔥73kcal 🍴0.7g
※エネルギー、食塩相当量は1人分あたり

材料(4人分)
たまねぎ……1/2コ
ごま油……大さじ1
トマト……2コ(300g)
しょうが(みじん切り)……1かけ分
ミツカン
カンタン酢……大さじ4
一味とうがらし……5ふり
サニーレタス……1枚

作り方
① たまねぎは薄切りにし、ごま油をからめる。しょうがはみじん切りにする。
② トマトはヘタを取り、6等分のくし形切りにして長さを半分にする。
③ ②にたまねぎをからめ、「カンタン酢」、しょうが、一味とうがらしをかけて全体にからめ、10～20分程度おいて味をなじませる。
④ 器にサニーレタスをちぎってのせ、③を盛り付ける。



黒酢の
梅サワードリンク

🕒10分 🔥89kcal 🍴0g
※エネルギー、食塩相当量は1人分あたり

材料(10人分)
青梅……100g
氷砂糖……200g
ミツカン
純玄米黒酢……200ml

作り方
① 青梅はヘタを取り、よく洗ってペーパータオルで十分に水けをとる。
② 密封できる広口ビンに青梅、氷砂糖、「純玄米黒酢」を入れ、ふたをして涼しいところに置く。
③ 1日1回、ふたをしたまま軽く振り混ぜ、3週間で出来上がり。漬け終わった果実は取り除く。
④ 冷水または炭酸水で約5倍に薄めて、さっぱりいただく。

※酸味の苦手な方は「酢」の量を減らしてください。(目安は半量です)
※金属製のふたの使用は避けてください。
※出来上がったサワードリンクは冷蔵庫に保管し、1年以内をめどに早めにお召し上がりください。



みょうが&
きゅうりのピクルス

🕒10分 🔥19kcal 🍴0.7g
※エネルギー、食塩相当量は1人分あたり

材料(5人分)
〈調味液〉
ミツカン 穀物酢……大さじ5
砂糖……大さじ5
塩……大さじ1/2
みょうが……3コ
きゅうり……1本

作り方
① 〈調味液〉の材料を混ぜ合わせる。
② みょうがは薄切りにする。きゅうりは4cm長さに切り、縦に4等分する。
③ 容器に②を入れ、①の〈調味液〉を注ぎ、冷蔵庫で漬ける。

※冷蔵庫に保管し、1週間以内をめどに早めにお召し上がりください。
※栄養成分は漬け汁を40%摂取するとして算出。
※1度野菜を漬けた調味液は、繰り返し漬けることはおやめください。



サーモンマリネ

🕒10分 🔥88kcal 🍴2.2g
※エネルギー、食塩相当量は1人分あたり

材料(2人分)
スモークサーモン……50g
たまねぎ……1/4コ
レモン……少々
ブラックオリーブ……少々
みずな……20g
ミツカン
カンタン酢……1/4カップ
または
カンタン酢レモン……1/4カップ

作り方
① スモークサーモンは一口大に切る。たまねぎは薄切りにし、水にさらした後、水けをきる。ブラックオリーブ、レモンは小さく切る。
② ①を混ぜ合わせ、「カンタン酢」または「カンタン酢レモン」を注ぎ10分以上漬け込む。
③ 器に②を盛り、4cm長さに切ったみずなを添える。

野菜たっぷり♪サラダバリエーション

きゅうりやトマト、パプリカなど、夏野菜が出始める初夏。切って盛るだけになりがちなサラダも、レシピ次第でバラエティ豊かに食卓を彩ってくれます。栄養面はもちろん、旬ならではの美味しさをサラダで堪能しませんか?暑い時期にさっぱりと味わえるピクルスもおすすです♪

Webサイトでは他のレシピもたくさん掲載中!

パソコンから
コブクッキング
http://cooking.coop-kobe.net/

スマートフォン・携帯
アクセスはこちら!



We love Salad

COOP おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking

2015年
6月号

野菜を
食べよう
おかずになるサラダ



まるごとトマトサラダ

🕒 10分 🌿 約 400円 🔥 99 kcal 🥗 0.5g (冷やす時間を除く) (1人分あたり)

- 材料(2人分)
- トマト……………2コ
 - 〈豆腐ソース〉
 - コープス とろり豆腐……………1/2コ
 - マヨネーズ……………大さじ1
 - 練わさび……………小さじ1/2
 - 酢……………小さじ1/2
 - 塩……………ひとつまみ
 - ベビーリーフ……………1/2パック
- 作り方
- ①トマトはヘタをくり抜き、湯むきする(熱湯に入れ、皮が破れてきたらすぐに冷水にとり、皮をむく)。くし形に切り、冷蔵庫で冷やす。
 - ②豆腐はなめらかになるまですりつぶし、調味料を加え混ぜ、〈豆腐ソース〉を作る。
 - ③器に②を敷き、①のをせ、ベビーリーフを飾る。



サーモントラウトのタルタルサラダ

🕒 10分 🌿 約 350円 🔥 200 kcal 🥗 0.2g (1人分あたり)

- 材料(2人分)
- サーモントラウト(生食用)……………80g
 - アボカド……………1/2コ
 - たまねぎ……………1/4コ
 - マヨネーズ……………大さじ1
 - レモン汁……………小さじ2
- 作り方
- ①サーモントラウト・アボカドは1cmの角切りにする。たまねぎはみじん切りにして水にさらし、水気をきる。
 - ②マヨネーズ・レモン汁を混ぜ①を和える。



なすのグリルサラダ

🕒 20分 🌿 約 300円 🔥 210 kcal 🥗 0.6g (1人分あたり)

- 材料(2人分)
- なす……………2本
 - なんきん……………80g
 - パプリカ(赤)……………1/4コ
 - オクラ……………4本
 - オリーブ油……………大さじ1と1/2
 - 〈ドレッシング〉
 - りんご酢……………大さじ1
 - 粒マスタード……………小さじ1/2
 - 塩……………小さじ1/4
 - こしょう……………少々
 - オリーブ油……………大さじ1
- 作り方
- ①なすは1cmの輪切り、なんきんは8mm厚さのくし形、パプリカ・オクラはひと口大に切る。
 - ②〈ドレッシング〉を作る。
 - ③フライパンに油を熱し、①を色よく焼き、②で和える。



ラーメンサラダ

🕒 15分 🌿 約 750円 🔥 750 kcal 🥗 6.4g (1人分あたり)

- 材料(2人分)
- コープス 冷し中華(ごまだれ)……………1袋(2人前)
 - ごま油……………小さじ1
 - 豚肉切り落とし……………60g
 - きゅうり……………1/2本
 - パプリカ(赤)……………1/2コ
 - 大葉……………2枚
 - レタス……………1/4玉
 - コーン(缶)……………1/3缶
 - 温泉たまご……………2コ
 - 冷し中華の添付のたれ……………2袋
- 作り方
- ①豚肉はゆでて、ざるにあげ冷ます。きゅうり・パプリカ・大葉・レタスは細切りにする。コーンは水気をきる。
 - ②麺をゆで、冷水で洗って水気をきり、ごま油をからめ、①と混ぜ合わせる。
 - ③器に盛り、温泉たまごをのせ、冷し中華のたれを添える。



細切りなんきんの和風サラダ

🕒 15分 🌿 約 190円 🔥 100 kcal 🥗 0.8g (冷ます時間を除く) (1人分あたり)

- 材料(2人分)
- なんきん……………100g
 - もやし……………50g
 - 塩……………少々
 - みつば……………1/2束
 - コープス 兵庫ちりめん……………15g
 - サラダ油……………小さじ1
 - 〈ドレッシング〉
 - 酢……………大さじ1
 - しょうゆ……………小さじ1
 - 砂糖……………小さじ1
 - サラダ油……………小さじ1
- 作り方
- ①なんきんは細切り、みつばは4cmに切る。なんきん・もやしはさっとゆで、ざるにあげて塩をふり、冷ます。
 - ②フライパンに油を熱し、ちりめんをカリカリになるまで炒める。
 - ③〈ドレッシング〉を作る。
 - ④器に①・②を盛り、③を添える。



フルーツサラダ

🕒 15分 🌿 約 720円 🔥 240 kcal 🥗 0g (1人分あたり)

- 材料(2人分)
- モッツアレラチーズ……………100g
 - パイナップル(生)……………1/6カット
 - キウイフルーツ……………1コ
 - ミニトマト……………6コ
 - プレーンヨーグルト……………1/4カップ
 - はちみつ……………小さじ2
 - レーズン……………大さじ1
- 作り方
- ①モッツアレラチーズは1.5cm角に切る。パイナップル・キウイは1cm厚さのいちょう切り、ミニトマトは湯むきする。
 - ②ヨーグルト・はちみつを混ぜ、①を和える。
 - ③器に盛り、レーズンを散らす。



オリエンタルサラダ

🕒 20分 🌿 約 930円 🔥 390 kcal 🥗 2.2g (1人分あたり)

- 材料(2人分)
- 牛肉切り落とし……………150g
 - 〈たれ〉
 - しょうゆ……………大さじ3
 - 酒……………大さじ3
 - 酢……………大さじ3
 - みりん……………大さじ3
 - ごま油……………小さじ1
 - レタス……………1/4玉
 - だいこん……………10cm
 - 洋にんじん……………1/4本
 - きゅうり……………1本
 - カシューナッツ……………30g
- 作り方
- ①鍋に〈たれ〉を入れて煮立たせ、牛肉を1枚ずつくぐらせて、ざるにあげる。残った〈たれ〉1/3カップにごま油を混ぜる。
 - ②レタス・だいこん・にんじん・きゅうりは4cmの細切りにし、冷水にさらし、水気をきる。
 - ③器に②・①の牛肉を盛り、粗く刻んだカシューナッツを散らし、①の〈たれ〉を添える。



まぐろのレモンサラダ

🕒 15分 🌿 約 510円 🔥 180 kcal 🥗 0.9g (1人分あたり)

- 材料(2人分)
- めばちまぐろ(短冊)……………150g
 - たまねぎ……………1/2コ
 - レモン……………1/2コ
 - スプラウト……………1パック
 - 〈ドレッシング〉
 - レモン汁……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1/4
 - しょうゆ……………小さじ1/2
 - こしょう……………少々
 - にんにく(すりおろし)……………小さじ1/6
 - オリーブ油……………大さじ1
- 作り方
- ①まぐろは5mm厚さに切る。たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をきる。レモンは薄いいちょう切りにする。
 - ②〈ドレッシング〉を作る。
 - ③器にたまねぎを敷き、まぐろ・レモンを盛り、スプラウトをのせ②を添える。