

時短夏カレー

トッピングでバイキング?!

- ☀️ ミンチを使ったキーマ風仕立てで、じゃがいも・にんじんを使わないから煮込み時間を大幅カット!
- ☀️ 火を使う時間が短縮されるから暑い日でも調理しやすい!
- ☀️ 好きな具材を、好きな分だけ選べ、みんなで楽しく味わえる!

だから時短! だからうれしい!



ベースのカレーを作ろう!

うれしい!
時短
20分

- 材料(12皿分)
- ハウス パーモントカレー中辛...230g
 - カゴメカットマト...390g
 - 牛豚合びきミンチ...400g
 - たまねぎ...2コ
 - 水...1250ml



- 作り方
- ① たまねぎをみじん切りにして炒める。
 - ② ミンチを加えてさらに炒める。
 - ③ 水・カットマトを加えてふたをして沸騰させる。
 - ④ 一旦火を止めルウを入れて混ぜる。再び火をつけ、とろみがつくまで煮込む。

お好みの具をオリーブオイルでソテー!

- ① 野菜や肉、魚介類などを食べやすい大きさにカットする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、具材を炒める。



ごはんベースのカレーをかけてお好みの具をトッピング!



カレーと一緒にカンタンスイーツ&ドリンク

レシピはWEBで
コープこうべ 店舗情報 検索



フルーチェ・アラ・モード
フルーチェにフルーツをトッピング!



インド風スパイスティー
紅茶葉・ミルク・スパイスを煮立てるだけ♪

夏ごはんは手軽でキッチンとおいしく!

気温も湿度も高い夏。台所ではできるだけ火は使いたくないけれど、キッチンと栄養バランスの摂れた献立にしたいもの。そこで今月は、栄養バランスや野菜不足解消などを意識した、サツとおいしい夏ごはんをご紹介します。さっぱり涼やかな味わいが夏におすすめの一品です。

食生活に関心を持ち、研究するコープこうべの組合員グループ「家庭料理研究会」が考えたレシピを毎月ご紹介いたします。

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
コープクッキング 検索
<http://cooking.coop-kobe.net/>

スマートフォン・携帯
アクセスはこちら!

サツとおいしい夏ごはん



キウイのしゅわしゅわゼリー



たこのカルパッチョ



豚肉と夏野菜のレンジ蒸し



うなぎごはん

一度つくってみたかった! サルサソース

🕒 5分 🍎 約 340円 🔥 77 kcal 🍴 1.7g
(なじませる時間を除く) (全量あたり)

材料(作りやすい分量)

- トマト……………1コ
- たまねぎ……………1/2コ
- ピーマン……………1コ
- レモン汁……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/3

タバスコ……………適量
※できあがり量の目安: 約1と1/2カップ

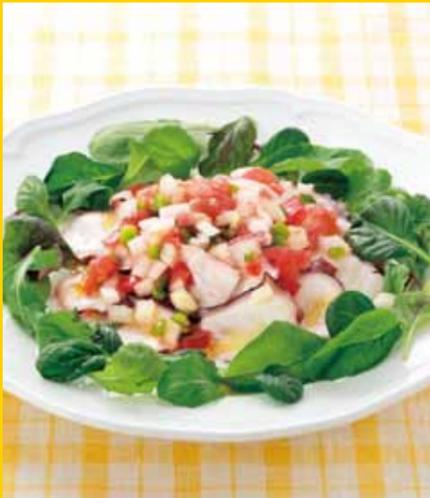
作り方

- ①トマト・たまねぎ・ピーマンはみじん切りにする。
- ②①にレモン汁・塩・お好みでタバスコを混ぜ、30分以上おいてなじませる。

※冷蔵庫で4~5日間保存できます。



たこのカルパッチョ サルサドッグ サルサうどん



🕒 10分 🍎 約 350円 🔥 63 kcal 🍴 0.5g
(1人分あたり)

- ### 材料(2人分)
- ゆであげ真だこ……………60g
 - ベビーリーフ……………1袋
 - サルサソース……………1/2カップ
 - オリーブ油……………小さじ1

作り方

- ①たこは薄くそぎ切りにする。
- ②器にベビーリーフ・①を盛り、サルサソース・オリーブ油をかける。



🕒 10分 🍎 約 190円 🔥 260 kcal 🍴 1.3g
(1本分あたり)

材料(2本分)

- ホットロール……………2本 (A)
- ウインナー……………4本
- キャベツ……………1枚
- サラダ油……………小さじ1
- バター……………小さじ1

作り方

- ①ウインナーは切り目を入れる。キャベツは細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ウインナー・キャベツを炒める。
- ③パンにバターを塗り、キャベツ・ウインナーをはさみ(A)をかける。



🕒 15分 🍎 約 330円 🔥 310 kcal 🍴 3.6g
(1人分あたり)

材料(2人分)

- うどん……………2玉
- ソーセージ……………2本
- きゅうり……………1/2本
- パプリカ(黄)……………1/8コ
- レタス……………2枚
- サルサソース……………1カップ
- めんつゆ(ストレート)……………1カップ

作り方

- ①ソーセージは斜め切り、きゅうり・パプリカは細切りにする。レタスは食べやすくちぎる。
- ②うどんはゆでて冷たい水で洗い、水気をきる。
- ③器にうどん・①を盛り、サルサソースをのせ、つゆをかける。



夏のさわやか Sweets

🕒 15分 🍎 約 400円 🔥 67 kcal 🍴 0g
(冷やし固める時間を除く) (1コ分あたり)

材料(4コ分)

- キウイフルーツ……………2コ
- 水……………1カップ
- 砂糖……………40g
- 寒天の粉……………1/2袋(2g)
- レモン汁……………大さじ1
- ただの炭酸水……………1カップ



作り方

- ①キウイはいちょう切りにする。
- ②鍋に水・砂糖・寒天の粉を入れ火にかけ、沸騰後弱火で2~3分煮て火を止め、粗熱をとる。レモン汁・炭酸水(常温)を加える。
- ③ぬらした器に①を入れ、②を注ぎ、冷やし固める。



ひと工夫で簡単! 夏ごはん

豚肉と夏野菜のレンジ蒸し



材料(2人分)

- 豚肉しゃぶしゃぶ用……………150g
- 塩……………ひとつまみ
- こしょう……………少々
- なす……………1本
- なんきん……………100g
- こまつな……………1/2袋
- 酒……………大さじ1/2

作り方

- ①豚肉は食べやすく切り下味をつける。なすは1cmの輪切り、なんきんは7~8mm厚さのひと口大、こまつなは5cmに切る。
- ②しょうがをすりおろし、調味料を混ぜて(しょうがじょうゆ)を作る。
- ③耐熱皿にこまつなを敷き、豚肉・なす・なんきんを交互に並べる。酒をふりラップをして、電子レンジ(500W)で約6分加熱する。

※加熱後、ラップを取らずにしばらく置き、余熱で火を通しましょう

うなぎごはん



材料(4人分)

- うなぎ蒲焼……………1尾
 - 米……………2合
 - 水……………2と1/4カップ
- 〈調味料〉
- うなぎのたれ(添付)……………1袋(大さじ1と1/3)
 - 酒……………大さじ2
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 温泉たまご……………4コ
 - かいわれ大根……………1/2パック
 - きざみのり……………適量

🕒 10分 🍎 約 2410円 🔥 510 kcal 🍴 1.7g
(炊飯時間を除く) (1人分あたり)

作り方

- ①米は洗って分量の水に30分以上浸け、〈調味料〉を加えて炊く。
- ②かいわれは半分に切る。
- ③炊き上がったご飯にうなぎをのせ、ふたをして約10分蒸らし、取り出して食べやすく切る。
- ④器にご飯を盛り、③・温泉たまご・かいわれ・きざみのりをのせる。

🕒 調理時間 🍎 材料費 🔥 エネルギー 🍴 塩分

もずくそうめん



材料(2人分)

- そうめん……………3束
- ツナ缶……………1缶(70g)
- オクラ……………4本
- 水……………大さじ3



冷製豆乳もずくスープ



材料(2人分)

- 沖縄産もずくスープ……………2コ
- 豆乳……………1と3/4カップ
- きゅうり……………1/3本
- みょうが……………1/2コ

🕒 10分 🍎 約 310円 🔥 94 kcal 🍴 1.1g
(1人分あたり)

作り方

- ①きゅうりは7mm角、みょうがは小口切りにする。
- ②器にもずくスープ・きゅうりを入れ、よく冷やした豆乳を注ぎ軽くかき混ぜ、みょうがをのせる。



※調味料の価格は含んでいません。店舗により品揃えのない場合があります。