

暑さをのりきる！ 夏野菜 レシピ



カツオ節と一緒にじゃこを入れてもおいしいです。これはどなたに差しあげても喜ばれます。

岐阜市 林さん ゴーヤのつくだに

(1人あたり 44kcal)

材料 (4人分)

- ゴーヤ…………… 1本
(種とわたを取った状態で168gくらい)
- A しょうゆ…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1
ざらめ…………… 大さじ1
酢…………… 大さじ2/3
生姜…………… 1/2かけ(千切り)
カツオ節、ごま…………… 各適量

作り方

- ① ゴーヤは種とわたを取り、厚さ2～3mmの輪切りにし、熱湯に15分つけてざるにあげる。(煮ないことがポイント)
- ② ①とAを鍋に入れ、強火で汁気がなくなるくらいまで煮込み、火をとめてからカツオ節をいれる。最後にごまをふる。

可児市 ゆちさん ゴーヤの酢みそ炒め

(1人あたり 78kcal)

材料 (4人分)

- ゴーヤ…………… 1本
ツナ缶…………… 2個
塩…………… 少々
サラダ油…………… 少々
- A 信州みそ…………… 40g
砂糖…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 小さじ1
酢…………… 大さじ2



co-op ライトツナフレーク
(まぐろ油漬)
4缶 468円
企画予定▶8月4週

作り方

- ① ゴーヤは種とワタを取り薄切りにしてから塩もみし、水気を絞る。
- ② フライパンに油を温め、ゴーヤ、ツナの順に炒め、Aを加え炒め合わせる。



苦味がおさえられ、ご飯がすすむおかずです。

大垣市 A・Kさん 和風ラタトゥユ

(1人あたり 346kcal)

材料 (4人分)

- ナス…………… 3本 ゴマ油…………… 50cc
トマト…………… 3個 めんつゆ…………… 100cc
オクラ…………… 4本 豚バラ肉…………… 200g

作り方

- ① ナスとトマトはヘタを取り輪切りにする。オクラは半分に切る。
- ② 豚バラ肉、ナス、トマト、オクラの順に鍋に入れる。
- ③ ゴマ油、めんつゆを加え、材料がやわらかくなるまで煮込む。



オクラを加えてつくってみました。おいしかったです。(編集部)



co-op そうめんつゆ
ストレート
300ml×3 398円
企画予定▶8月2週、8月4週



恵那市 S・Iさん トマトと卵のスープ

(1人あたり 108kcal)

材料 (4人分)

- トマト…………… 4個
卵…………… 2個
- A 鶏ガラスープの素… 小さじ1
水…………… 3と1/2カップ
水溶性片栗粉……………
片栗粉大さじ1、水大さじ2
ゴマ油…………… 大さじ1/2
塩…………… 小さじ1/2
こしょう…………… 少々

作り方

- ① トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にAとトマトを入れて強火にかける。煮立ったら弱火にし、ふたをして5分煮る。
- ③ 塩を加え、水溶性片栗粉を加える。
- ④ とろみがついたらとき卵を入れ、ふんわりとしたらこしょう、ごま油を加えて火を止める。



冷凍の豚肉は、冷蔵庫で6～7時間、ゆっくり解凍することがおいしく食べるポイントです。



産直豚バラスライス 冷蔵
230g 398円
企画予定▶毎週

関市 ふくちゃん キュウリと豚バラのごまだれかけ

(1人あたり 255kcal (ごまだれドレッシングのぞく))

材料 (4人分)

- キュウリ…………… 3～4本
豚バラ薄切り肉…………… 250g
ごまだれドレッシング…………… 適量

作り方

- ① キュウリは縦にうすくスライスする。
- ② テフロン加工のフライパンにキュウリ、豚バラ肉の順にミルフィーユ状に重ねる。
- ③ フライパンにふたをして、中火で8分くらい蒸し焼きにする。
- ④ 火をとめて皿にうつし、ごまだれドレッシングをかける。

恵那市 きなこもちさん ナスピザ

(1人あたり 297kcal)

材料 (4人分)

- ナス…………… 4本
ケチャップ、マヨネーズ、サラダ油…………… 各少々
- co-op ミックスチーズ…………… 各適量
コーン、ピーマンなど…………… お好みで



co-op ミックスチーズ
200g 298円
企画予定▶8月3週、8月5週

作り方

- ① ナスは横半分に切り、皮に切れ目をいれておく。
- ② フライパンに油を熱し、ナスの皮を上にしてふたをし蒸し焼きにする。
- ③ ナスを返し、ケチャップ、マヨネーズ、ミックスチーズをのせてチーズが溶けるまで焼く。



本当においしくてペロリです。上にはウィンナーやピーマン、コーンをのせてもおいしいです。ひとりですナス2個くらいはペロリといけます。