

白川村 カトマンドゥさん  
サモサ【1人あたり265kcal】



これを  
使ったよ!



北海道ミックスベジタブル  
400g 凍  
本体価格 324円 税込価格 349円

カトマンドゥさんの  
おすすめメモ

ネパールで食べたサモサがと  
ても美味しかったので、工夫  
してつくってみました。

スパイスのかわりにケチャップを使って食べやすくアレンジしました。編集部

材 料 4人分

じゃがいも…2個  
ミックスベジタブル…30g  
トマトケチャップ  
…大さじ2と1/2  
鶏がらスープのもと…小さじ1  
春巻きの皮…8枚  
水溶き小麦粉…適量  
揚げ油…適量

- 1 じゃがいもは皮をむいて柔らかくなるまで茹でる。ミックスベジタブルはレンジなどで解凍しておく。
- 2 ①のじゃがいもをマッシャーで潰し、ミックスベジタブル、トマトケチャップ、鶏がらスープのもとを混ぜ合わせる。
- 3 春巻きの皮を3枚に切り、②をのせて三角に折りたたんでいき、最後に水溶き小麦粉をつけふちをとじる。
- 4 ③を油でキツネ色になるまで揚げる。

笠松町 しりとリママさん  
牛小間ともやしキムチ炒飯  
【1人あたり732kcal】



これを  
使ったよ!



co-op  
韓国直輸入キムチ  
330g 凍  
本体価格 280円 税込価格 302円

しりとリママさんの  
おすすめメモ

ホットプレートで調理すると、  
さらに美味しいです。私は辛  
いものは苦手ですが、これは  
美味しい!

材 料 4人分

牛小間肉…150g  
A 甘辛だれ  
砂糖…大さじ2  
醤油…大さじ3  
酒…大さじ3  
玉ねぎ(すりおろす)  
…大さじ3  
キムチ…150g  
卵…2個  
もやし…1袋  
サラダ油…大さじ3  
ごはん…800g  
塩、こしょう…適量

- 1 ボウルに牛肉を入れ、Aをあわせてものを大さじ4加えて、しっかり揉みこむ。キムチは汁気を切って、幅1cmに切る。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、溶いた卵を入れ、木べらで混ぜ半熟になったら取り出す。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ2を足し、中火で牛肉を炒め、もやしを加えてさらに炒める。ごはん、残りのたれ、キムチ、漬け汁、卵を順に加えて、全体に火が通るまで炒めあわせ、塩、こしょうで味を整える。

各務原市 羽柴さん  
豚肉のんにくしょうゆ漬け  
【1人あたり455kcal】



これを  
使ったよ!



産直豚バラしゃぶしゃぶ用  
200g 凍  
本体価格 448円  
税込価格 483円

羽柴さんの  
おすすめメモ

暑い夏にも食べやすいうえ、  
調理も時短(10分程度)で便  
利です。

材 料 4人分

豚バラしゃぶしゃぶ用…400g  
A 漬け汁  
ねぎ小口切り…大さじ2  
おろしにんにく…1片分  
醤油…大さじ3  
みりん…大さじ1  
砂糖…小さじ2  
炒りごま…少々  
ごま油…小さじ1  
レタス…1/2個  
ミニトマト…8個  
玉ねぎ…1/4個

- 1 鍋にたっぷり湯をわかし、塩少々を入れ、豚肉を1枚ずつ広げて茹でる。
- 2 Aの材料をすべてあわせ、①を熱いうちに漬け込む。
- 3 レタス、ミニトマト、スライスした玉ねぎなど好みの野菜と、漬け込んだ肉を盛りつける。

大垣市 まっくろくろすけさん  
オクラとモロヘイヤともずくのポン酢和え  
【1人あたり47kcal】



これを  
使ったよ!



恩納村産味付糸もずく  
(やわらか三杯酢) 凍  
本体価格 275円 税込価格 297円

まっくろくろすけさんのおすすめメモ

みょうがを入れても美味しいですよ。モロヘイヤは、夏バテを吹き飛ばすほどの栄養価があるとネットで知り、今年は自分で育てています。

材 料 4人分

オクラ…4本  
モロヘイヤ…1把  
トマト…1/2個  
もずく…1パック  
ポン酢…大さじ1  
かつおぶし…適量

- 1 オクラ、モロヘイヤはさっと茹でて冷まし、食べやすい大きさに切る。トマトも、食べやすい大きさに切っておく。
- 2 ①ともずくを汁ごと混ぜ、さらに全体をポン酢で和える。
- 3 仕上げにかつお節をあしらう。

郡上市 ミキママさん他  
夏野菜カレー【1人あたり414kcal】(ライスは含まれません)



これを  
使ったよ!

co-op  
コスモ直火焼  
カレー・ルー  
(辛口) 170g  
本体価格 290円 税込価格 313円

神戸町 ハッチさんの  
おすすめメモ

暑いときこそ、辛いカレーが最  
高に美味しいです。汗を流し  
ながら食べると、体力も回復  
する気がします。

材 料 4人分

サラダ油…大さじ2  
玉ねぎ…1個  
手羽元…8本  
水…700ml  
カレールウ…4皿分  
カボチャ…100g  
ズッキーニ…1本  
パプリカ…1個  
オクラ…4本

- 1 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、みじん切りにした玉ねぎ、手羽元を入れ炒め、水を入れ20分程度煮込む。
- 2 ①の火を止めカレールウを入れ、さらにとろみがつくまで、かきまぜながら煮込む。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、食べやすい大きさに切ったカボチャ、ズッキーニ、パプリカ、オクラを炒め、②にトッピングする。

土岐市 ムーミン大好きさん  
ゴーヤのフライ【1人あたり285kcal】



これを  
使ったよ!



産直豚バラパラミンチ  
500g 凍  
本体価格 645円 税込価格 696円

ムーミン大好きさんの  
おすすめメモ

辛いゴーヤでも、子どもも食  
べられます。

材 料 4人分

ゴーヤ…1本  
豚ひき肉…150g  
玉ねぎ…1/8個  
塩、こしょう…少々  
小麦粉…15g  
卵…1個  
パン粉…40g  
揚げ油…適量

- 1 豚ひき肉に、みじん切りにして炒めた玉ねぎ、塩、こしょうを加え、粘りがでるまで混ぜてハンバーグの種を作る。
- 2 ゴーヤは1cmの輪切りにし、種とワタを取り除き①を詰める。
- 3 ②に小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、キツネ色になるまで揚げる。

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

夏を乗り切るスタミナレシピ

食欲がモリモリわいてきて  
パワーがチャージできそうなそんなレシピが大集合。  
この季節だからこそ、しっかり食べて  
夏バテ予防しましょう♪

