

揚げずに
完成!



すっぱパワーで
梅雨バテ対策!

6月号のテーマ

気温や気圧の変化で食欲が落ち、

だるさを感じやすい

“梅雨バテ”シーズン。

お酢や梅干し、長芋を使った

心とからだを晴れやかに整える

お手軽レシピをご紹介します！

梅干し



梅雨時期に弱りやすい
胃腸のはたらきを
サポート。

クエン酸の酸味が、
食欲を刺激。
消化の後押しにも。



長芋

梅と長芋の 揚げない酢豚



材料 [2人分]

- 豚肉 (小間切れ) …250g
- パプリカ (赤・黄) …各60g
- 玉ねぎ …1/2個
- 長芋 …200g
- 大葉 …4枚
- 梅干し …2~3個

はちみつ …大さじ3

酢 …大さじ2

〈A〉 酒 …大さじ2

薄口しょうゆ …大さじ1

水 …大さじ2

塩・こしょう …適量

片栗粉 …大さじ2~3

油 …大さじ2

作り方

- 1** パプリカはヘタと種を取って乱切り、玉ねぎはくし切り、長芋は皮をむいて乱切り、大葉は千切りにする。梅干しは種を取り除いて包丁でざっくりとたたき、〈A〉と混ぜ合わせて【梅甘酢だれ】を作る。
- 2** 豚肉は塩・こしょうを振ってひと口大のボール状にギュッと丸め、片栗粉を全体に薄くまぶす。
☆豚肉に片栗粉をまぶして焼くことで、揚げなくてもカリッとした表面に仕上がりに、調味料の絡みがよくなります。
- 3** フライパンに油の半量 (大さじ1) を入れて中火で熱し、丸めた豚肉を入れて中火で転がしながら焼き、全体に焼き色がつけば残りの油 (大さじ1) を足して、長芋・玉ねぎを加える。
- 4** 長芋に焼き色がつき、玉ねぎがしんなりとして透き通れば、パプリカを加えて食感が残る程度にさっと火を通す。
①の【梅甘酢だれ】を加えて強火にし、全体に絡めながら煮詰める。
- 5** 器に盛り付け、大葉をトッピングする。

※このレシピは、はちみつを使用しています。
1才未満の乳児には与えないでください。

|| 店舗NEWS! || 毎月 店舗のおすすめ商品などをご紹介!

食べ応え抜群!甘酢タレがたっぷり肉団子

6/8(月)~



＼新商品／

甘酢タレたっぷり!肉団子(マルイ元気鶏使用)

コープで人気の「マルイ元気鶏」を使用し、肉団子にしました。

独特の甘みで、なじみのある味を再現したオリジナル甘酢タレを

たっぷりかけました。食べ応えのある美味しい肉団子です。

※商品は時期によって、取り扱いがない場合がございます。詳しくは、お近くの店舗にてご確認ください。

みんなの気持ち、つながるお店。

私たちは6つのコンセプトで、地域のみなさまから産地や環境へと気持ちがつながる品々を、地元や全国各地、世界からお届けします。



エシカル消費で
みんなの笑顔を応援♪



おすすめコープ商品で
毎日の暮らしを応援♪



生産者とながって
がんばる産地を応援♪



低カロリーや美容など
健康な暮らしを応援♪



全国各地の逸品で
味わう喜びを応援♪



カンタン・便利で
忙しいあなたを応援♪