

パクパク
食べられる!?



野菜と
なかよしカレー

7月号のテーマ



下ごしらえや調理法など

ちょっとした工夫で、ニガテな野菜も

おいしく食べられるかも!

今回はピーマンの苦味がおさえられる

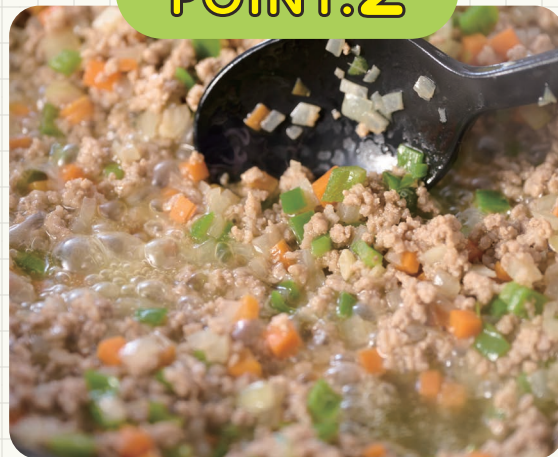
カレーレシピをご紹介します!

POINT.1



ピーマンは繊維を断つように刻むと、繊維がこわれ加熱の際に苦味が抜けやすくなります。みじん切りにするとさらに◎

POINT.2



ピーマンの苦味成分は油に溶けやすいため、肉の脂でコーティングするように炒めることで、とってもマイルドに◎

ピーマンとなかよし♪ ピーマンキーマカレー



※調理イメージは1人分です。

材料 [2人分]

- ピーマン…2個
- 玉ねぎ…1/2個
- にんじん…1/4本
- にんにく…1/2片
- 油…小さじ2
- 合挽きミンチ…300g
- カレールウ…30g
- 水…100ml
- ケチャップ…小さじ2
- ウスターソース…小さじ2
- ゆで卵…2個
- 温かいごはん…適量

作り方

- 1** ピーマン・玉ねぎ・にんじん・にんにくを細かめのみじん切りにする。
☆ピーマンは2~3mm幅を目安に切ってください。
- 2** フライパンに油を入れて中火で熱し、にんにくを入れて香りが立ったら、玉ねぎ・にんじんを炒める。玉ねぎが透き通ったらピーマンを加え、しんなりして生っぽさがなくなるまで炒める。
合挽きミンチを加え、全体の色が変わるまでしっかりと炒める。
- 3** 水・ケチャップ・ウスターソースを加えてひと煮立ちしたら約5分煮て火を止める。カレールウを加えて溶かし混ぜ、弱火で加熱し、とろみがつけば完成。
- 4** 温かいごはんを器に盛り付け、**3**をかけ、半分に切ったゆで卵を添える。

|| 店舗NEWS! || 毎月 店舗のおすすめ商品などをご紹介!

食がすすむ風味!ピッツァ・カレーデラックス

7/4(土)~



＼ 新商品 /

ピッツァ・カレーデラックス



牛肉と玉ねぎの濃厚な味わいのカレーに、ポテトサラダ・

ウィンナー・コーン・玉ねぎなどたっぷりの具材をトッピングした

食欲そそるおいしさです。

※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
毎日のくらしを応援♪



生産者とつながって
がんばる産地を応援♪



低カロリーや美容など
健康なくらしを応援♪



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♪