

スナップえんどうと 玉ねぎのカレースープ



子どもも大好きな
カレー味で
春の野菜を
いただきよう！

作り方

- スナップえんどうはへたと筋を取り、斜め半分に切る。玉ねぎは縦に薄切りにする。ベーコンは幅5mmに切る。
- 小鍋にサラダ油を中火で熱し、玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、ベーコン、スナップえんどう、だしの素を加え、水2カップを注いで3～5分煮る。
- カレー粉を加えて混ぜ、さらに1分ほど煮て、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛る。

材料(2人前)

スナップえんどう……100g
玉ねぎ……1/2個
★(今回は新たまねぎを使用)
ベーコン……1枚
だしの素……大さじ1/2
カレー粉……小さじ1
水……2カップ
サラダ油……小さじ1
塩 しょう 少々

【1人当たり】
●エネルギー：106kcal
●食塩相当量：1.36g

尾張旭グリーンセンター
食育ソムリエ 畠山 奈緒



春キャベツの 明太コールスロー



柔らかい
春キャベツは
生で食べるのも
オススメです！

作り方

- キャベツは縦半分に切って重ね、端から千切りにする。にんじんは皮をむき、縦に千切りにする。
 - ボールに辛子明太子以外のドレッシングの材料を混ぜ合わせ、その後に辛子明太子を加えてなじませる。
 - キャベツ、にんじんを加えて全体をよくあえ、器に盛る。
- ★30分ほど置くと味がなじんでさらにおいしく召し上がれます。

材料(2人前)

春キャベツ……3枚
にんじん……1/3本

ドレッシング
辛子明太子……1/2腹
酢……大さじ2と1/2
サラダ油……大さじ1と1/2
砂糖 しょう 少々

【1人当たり】
●エネルギー：142kcal
●食塩相当量：0.87g

尾張旭グリーンセンター
食育ソムリエ 武藤 智子

5月の店舗イベント情報

- 瀬戸グリーンセンター
●母の日セール 8日(金)～10日(日)
●初夏の菜園フェア 22日(金)～24日(日)
- 尾張旭グリーンセンター
●母の日セール 8日(金)～10日(日)
●初夏の菜園フェア 22日(金)～24日(日)

- 豊明フレッシュセンター・西部産直センター
●初夏の園芸セール 8日(金)～10日(日)
- 東郷グリーンセンター
●初夏の園芸まつり 15日(金)～17日(日)
- 日進園芸センター
●初夏の園芸セール 15日(金)～17日(日)
- 長久手グリーンセンター
●食・農フェア クーポン特売 15日(金)～17日(日)

※「お米の日」毎週火曜日ポイント3倍
※組合員様限定の優待価格商品をご用意しておりますので、組合員カードを忘れずにご持参ください。

- Aコープ幡山店情報
●あいちの味まつり 1日(金)～2日(土)
●GWみんなで鉄板焼 3日(日)～5日(火)
●和食&子供大好きメニュー 8日(金)～10日(日)
●Aコープ得々大市 14日(木)～16日(土)
●初夏の味覚市 21日(木)～23日(土)
●農協の味覚市 28日(木)～30日(土)

毎月10日は組合員デー! (Aコープは除く)
組合員に限り、レジでのお買上げポイントが2倍となります。

※長久手グリーンセンター・東郷グリーンセンターでは10日が定休日の場合、翌日の11日が「組合員デー」となります。
※組合員カードのご提示がない場合はポイントの付与ができません。

