

トマトと新玉ねぎの
マリネサラダ



オレンジジュースで
簡単マリネ。
真っ赤なトマトが
食欲をそそります。

作り方

- 1 玉ねぎを粗みじん切りにして塩をふる。
- 2 オレンジジュースとエキストラバージンオリーブオイルを混ぜてマリネ液を作る。
- 3 トマトを食べやすい大きさに切り、①、②と和える。

Point 軽く冷やすと夏にぴったりのさわやか
サラダに！

材料(4人前)

- トマト……………中4個
新玉ねぎ……………小1個
オレンジジュース(100%果汁)
……………大さじ2
エキストラバージンオリーブオイル
……………大さじ2
塩……………少々

【1人当たり】
●エネルギー：101kcal
●食塩相当量：0.25g



もぎたての
みずみずしさが
命のきゅうり。
新鮮なうちに食べるのが
ベストです！

作り方

- 1 きゅうりに塩(分量外)をまぶし、板ずりする。水で洗い流して1口大に切る。
- 2 みょうがを斜め切りにし、きゅうりと合わせ、塩をふる。
- 3 梅干しを刻み、Aの材料と混ぜ合わせる。
- 4 水気をしぼった②と③を和えて、器に盛る。

Point 梅干しは塩分控えめがおすすめ！

材料(2人前)

- きゅうり……………1本
みょうが……………2個
梅干し……………1個
塩……………少々
A {
みりん……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1/2
かつおぶし……………適量
いりすりごま……………適量

【1人当たり】
●エネルギー：46kcal
●食塩相当量：1.3g

きゅうりの
梅おかか和え



瀬戸グリーンセンター
食育ソムリエ 伊藤正枝



瀬戸グリーンセンター
食育ソムリエ 栗木真智子

6月の店舗イベント情報

瀬戸グリーンセンター ●梅雨の菜園&ガーデン特集 12日(金)~14日(日)	東郷グリーンセンター ●涼夏の園芸フェア 12日(金)~14日(日)
尾張旭グリーンセンター ●梅雨の菜園&ガーデン特集 12日(金)~14日(日)	日進園芸センター ●初夏の園芸セール 5日(金)~7日(日)
豊明フレッシュセンター・西部産直センター ●初夏の菜園セール 5日(金)~7日(日)	長久手グリーンセンター ●食・農フェア クーポン特売 19日(金)~21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

●爽食!さわやかメニュー	4日(木)~6日(土)
●天ぷら&サラダ特集!	11日(木)~13日(土)
●Aコープ決算セール第1弾	18日(木)~20日(土)
●Aコープ決算セール第2弾	25日(木)~27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。