

キュウリと大根の ゆかり和え



ポイントはゆかりと青じそドレッシングのダブル使い！夏に毎日食べたい簡単レシピです。

作り方

- ①大根は皮をむいて細切りにする。
- ②キュウリは輪切りにする。（塩もみして5分おく。）
- ③大根とキュウリを器に盛り、ゆかりと青じそドレッシングをかけて出来上がり。

【1人当たり】
●エネルギー：28kcal ●食塩相当量：2.06g

材料（2人前）

大根……………5 cm程度
 キュウリ……………1 / 4本
 ゆかり……………適量
 青じそドレッシング…大さじ3
 塩……………適量
 （きゅうり塩もみ用）

*30分以上たってから食べる場合はゆかりとドレッシングの塩分と水分がなじむので塩もみはいりません。すぐ食べたい時は塩もみを！

豊明西部産直センター
 食育ソムリエ
 小林直子

食育ソムリエ
 おすすめ
 レシピ

ナスの冷製



色鮮やかな夏野菜をたっぷり食べて暑い夏を乗り越えよう！

作り方

- ①ナスを2cmほどの厚さに輪切りにし、フライパンにオリーブオイルをやや多めに入れて両面を焼く。焼いたら皿にのせ冷ます。
- ②Aの材料をすべてみじん切りにする。
- ③①が冷めたら②の材料とコーンを上にのせる。
- ④ラップをして冷蔵庫で30分ほど冷やす。食べる直前に青じそドレッシングやポン酢をかける。

【1人当たり】
●エネルギー：132kcal ●食塩相当量：1.4g

材料（2人前）

ナス……………中1本
 キュウリ……………1 / 5個
 パプリカ……………1 / 6個
 トマト……………1 / 8個
 大葉……………2枚
 ハム……………2枚
 コーン……………20g
 オリーブオイル……………適量
 青じそドレッシングやポン酢

*上にのせる具はなんでもOK！ささみやかにかま、すりおろしたしょうがなどもおすすめです。

豊明フレッシュセンター
 食育ソムリエ
 森克代

7月の店舗イベント情報

瀬戸グリーンセンター

● 菜園・お庭の管理と暮らしの園芸特集 17日(金)～20日(月)

尾張旭グリーンセンター

● 菜園・お庭の管理と暮らしの園芸特集 17日(金)～20日(月)

豊明フレッシュセンター・西部産直センター

● 産直まつり 10日(金)～12日(日)

東郷グリーンセンター

● 産直まつり 17日(金)～19日(日)

日進園芸センター

● 産直まつり 18日(土)～20日(月)

長久手グリーンセンター

● 食・農フェア クーポン特売 17日(金)～20日(月)

※「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。

ポイント2倍



Aコープ幡山店情報

● あいちの味まつり 2日(木)～4日(土)
 ● Aコープ得々市 9日(木)～11日(土)
 ● 北海道フェア 16日(木)～18日(土)
 ● 土用の丑! うなぎまつり 23日(木)～25日(土)
 ● 夏の簡単涼味メニュー 30日(木)～8月1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。