

ナスのチーズ焼き

旬のナスをあまみそが引き立てます！
お子さんへもおすすめのレシピです！



作り方

- 1 ナスを2cmほどの輪切りにします。
- 2 フライパンにオリーブオイルをひき、ナスを両面焼きます。
- 3 焼いたらトースターの受け皿にナスを並べ、上からあまみそ、チーズをのせて、チーズに焦げ目がつくまで焼きます。

長久手グリーンセンターのオススメ

■ フレンチみそ

フレンチみそは赤だしみそをベースに上白糖や炒りゴマなど自然の素材を加えたおみそです。そのまま素材にかけたり和えたりして幅広く使えます。



材料 (2人前)

- ナス……………中1本
- あまみそ (フレンチみそ)……………大さじ1
- チーズ……………1枚
- ※焦げるチーズがおすすめ！
- オリーブオイル……………適量

【1人当たり】

- エネルギー：114kcal
- 食塩相当量：0.51g

長久手グリーンセンター
食育ソムリエ 藤本麗子

食育ソムリエ
おすすめ
レシピ

かぼちゃの冷製スープ

調味料は固形コンソメだけ！
旬のかぼちゃととうもろこしの甘さを感じてください！



作り方

- 1 かぼちゃは皮をむいて3cmくらいにカットし、ラップをしてレンジで3分ほど加熱します。
- 2 とうもろこしは実を削いでラップをしてレンジで2分ほど加熱します。
- 3 かぼちゃととうもろこしを鍋に入れ、水を加え、沸騰させます。
※飾る用のとうもろこしを少し残しておく。
- 4 ③が終わったらさらに牛乳、コンソメを入れてひと煮立ちさせ冷まします。
- 5 粗熱が取れたらミキサーにかけて滑らかにします。
- 6 鍋に戻して生クリームを加え、冷蔵庫で冷やします。器に盛り、最後にとうもろこしを飾ります。

材料 (4人前)

- かぼちゃ……………1 / 4個
- とうもろこし……………中1本
- 牛乳……………400ml
- 生クリーム……………50ml
- 水……………200ml
- 固形コンソメ……………1個

【1人当たり】

- エネルギー：224kcal
- 食塩相当量：0.69g

長久手グリーンセンター
食育ソムリエ 加藤かしこ

8月の店舗イベント情報

瀬戸グリーンセンター	● 秋の菜園準備セール	21日(金)～23日(日)	東郷グリーンセンター	● 産直まつり 第2弾	7日(金)～9日(日)
尾張旭グリーンセンター	● 秋の菜園準備セール	21日(金)～23日(日)	日進園芸センター	● お盆セール	7日(金)～9日(日)
豊明フレッシュセンター・西部産直センター	● お盆セール	7日(金)～9日(日)	長久手グリーンセンター	● 食・農フェア クーポンセール	21日(金)～23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

- お盆得々セール 6日(木)～8日(土)
- お盆大市 9日(日)～10日(月)
- お盆得々セール 11日(火)～12日(水)
- Aコープ得々大市 13日(木)～15日(土)
- 夏バテ回復、スタミナ市 20日(木)～22日(土)
- 農協の肉まつり 27日(木)～29日(土)

食育ソムリエからのありがとう。

お客様が使ったことのないモロッコインゲンや胡麻和えで提案した後日「家族がたくさん食べてくれたよ」と話してくれたとき。定番野菜の変わった調理法を提案して、お客様に喜んでもらえたとき。

「お客様からの声」を私たち食育ソムリエはともうれしく思っています。旬の野菜が知りたいとき、めずらしい野菜の食べ方を知りたいとき、どうぞ私たち食育ソムリエに声をかけてください。