広報誌コープデリ通信
2021年9月号（第18号）
発行日／2021年9月1日
発　行／とちぎコープ生活協同組合

編集／総合企画室　〒321-0195　栃木県宇都宮市川田町858
TEL.028-634-5117　ホームページ／https://tochigi.coopnet.or.jp/

宅配では、お届けしている全てのカタログを回収し、リサイクルしています。
ご不要の場合は、担当者に渡すか配達器材に入れてお戻しください。

今月のレシピ

季節の変わり目に
たっぷり食べよう！旬野菜

Let's Cook レッツクック

ゴロゴロ根菜の食感が楽しい

表紙のレシピ

根菜のラタトゥイユ

調理時間 30分

1人分（レシピ1/4量で）＊カロリー：134kcal　＊食塩相当量：0.8g

材料（4人分）　●電子レンジは600Wを使用

Ⓐ
- にんじん（1cm厚さの半月切り）……1本
- れんこん（2〜3cmの乱切り）……1/2節
- かぼちゃ（ひと口大に切る）……Mサイズ1/8個
- エリンギ（乱切り）…1パック

Ⓑ
- しめじ（小房に分ける）……1パック

Ⓒ
- しょうが（すりおろす）…1/2片
- CO・OP エクストラバージンオリーブオイル … 大さじ1

- ホールトマト（つぶしておく）※カットトマトでも……1缶（400g）
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……適量
- バジル（お好みで）……適宜

1. Ⓐを耐熱皿に平らにのせてラップをして電子レンジで4〜5分加熱する。
2. 鍋にⒸを入れて熱し、1、Ⓑの順に炒めて全体に油がまわったらホールトマトを缶汁ごと入れ、缶の1/3量の水（分量外）を中をすすぐようにして入れて中火で約10分煮る。
3. 塩、こしょうで味を調え1〜2分煮て、器に盛り付けお好みでバジルを飾る。

POINT
根菜を電子レンジで加熱するときは、かぼちゃはやや硬めに、れんこんはしっかり加熱するように加減してください。

ぽん酢の酸味が食欲をそそる

ぽん酢でさっぱり なすの肉巻き

調理時間 25分

1人分（レシピ1/2量で）＊カロリー：366kcal　＊食塩相当量：2.3g

材料（2人分）

- 豚バラ薄切り肉（半分に切る）…8枚
- なす（縦8等分に切る）……2本
- サラダ油……小さじ1

Ⓐ
- CO・OP 味付ぽん酢…大さじ4
- 砂糖……小さじ1
- 水……大さじ4

- 小ねぎ（小口切り）……適量
- 一味唐辛子（お好みで）…適宜

1. なすに豚肉をしっかりと巻き付ける。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1の巻き終わりを下にして並べ入れて中火で1分焼き、全体に焼き色がつくまで転がしながら焼く。
3. 混ぜ合わせたⒶを加えて時々上下を返しながら中火で4〜5分煮る。
4. 器に盛り、煮汁をかけて小ねぎを散らし、お好みで一味唐辛子を振る。

POINT
肉の巻き終わりがなすの断面にくるようにすると肉がはがれず上手に焼けます。