

夏の元気めしレシピ

7月3週 おすすめ品



暑い夏に火を使わずに調理できる「鶏肉と揚げ茄子のさっぱり揚げびたし」をご紹介します。
冷凍竜田揚げと冷凍揚げ茄子を活用し、レンジ調理でラクラク時短！
さっぱり甘酢タレで、食欲が落ちがちな季節でも美味しく食べられる、夏の元気チャージに
おすすめの一品です♪

鶏肉と揚げ茄子のさっぱり揚げびたし



■材料(2人分)■

- ・CO・OP若鶏もも竜田揚げ…6個
 - ・国産揚げ茄子…100g
 - ・きざみ青ねぎ…大さじ1
 - ・ズッキーニ…1/3本
- A
- めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ2
 - CO・OP純米酢…大さじ1
 - 水…大さじ1
 - 砂糖…大さじ1

■作り方■

- ① ズッキーニは1cm幅の半月切りにする。
- ② 耐熱ボウルにAを混ぜ合わせ、①、凍ったままの冷凍揚げなすを入れて、ラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ③ 耐熱皿に冷凍からあげのをのせ、ラップはせずに電子レンジ600Wで2分ほど加熱する。
※まだ冷たい場合は、裏返してさらに10秒ずつ再加熱してください。
- ④ ②に③、きざみ青ねぎを加え、しっかりからめて完成。

これらの商品を使っています

co-op 若鶏もも竜田揚げ 250g



若鶏もも肉(タイ産)を使用しました。
下味に生のにんにく・しょうがを使用し、あっさりとしたしょうゆ味に仕上げた竜田揚げです。



注文コード **2510**

458円

税込494円

国産揚げ茄子 200g



注文コード **2545** **398円**

税込429円

co-op 純米酢

900ml



注文コード **2782** **338円**

税込365円

ギリギリ
特価

今週のギリギリ特価

co-op プチささみフライ (チーズ入り)徳用

400g(標準15~18コ)



注文コード **166**

758円

税込818円



下味をつけてやわらかくした国産若鶏ささみ肉で、プロセスチーズをはさみました。

co-op バターチキンカレー

180g×4



注文コード **790**

458円

税込494円



バターとトマトの甘い香りのする、マイルドでコクのあるカレーです。ごはんにも、ナンにもよく合います。

co-op レアチーズケーキ

185g(4コ)



注文コード **310**

598円

税込645円



レアチーズ生地中にクリームチーズを30%配合しレモン果汁を加え、さっぱりとした味に仕上げました。