

暑さを乗り切ろう！

カラフルで楽しい夏レシピ



表紙のレシピ

親子でつくろう！ 夏色アイスキャンディー

調理時間 20分

材料(4~6本分)

※凍らせる時間を除く

- | | |
|----------------|-------------------|
| CO・OP植物性ゼリーの素 | キウイ(薄切りにする)……1個 |
| コープアガー……8g(1袋) | CO・OPフルーツミックス190g |
| 砂糖……大さじ1 | (シロップを除く)……1缶 |
| 湯(90℃以上)……50ml | CO・OP彩り果実の |
| CO・OPアップルジュース | フルーツミックス ……1/2袋 |
| ……200ml | |

5本作った時の1本当たりの量で
*カロリー: 71kcal *食塩相当量: 0.1g以下

- ①を湯で溶き、よく混ぜ合わせる。沸騰させたアップルジュースを加えて1~2分煮溶かし、粗熱を取る。
- アイスキャンディー用の型に②を詰める。
- ②に①を注ぎ、水で濡らしたバーを中心にまっすぐ差し込み、冷凍庫で5時間ほど凍らせる。

子どももできる! おてつだいポイント

① 詰める
型に果物を

② 差し込む
バーを

コツ・ポイント

アイスキャンディー用の型がない場合、紙コップや高さのある器に①と②を入れ、アルミホイルをかぶせて真ん中に切り込みを入れ上の図のようにバーを差し込みます。

PICK UP

CO・OP アップルジュース 1000ml



大豆と豆腐のマメマメドライカレー

調理時間 25分

材料(4人分)

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| にんにく(みじん切り)……1かけ | カレー粉 ……大さじ1 |
| たまねぎ(みじん切り)……1個 | しょうゆ ……小さじ1 |
| 豚き肉 ……240g | オイスターソース…小さじ1 |
| ⑤ にんじん(みじん切り)……1本 | かぼちゃ(くし形切り、素揚げ)…1/3個 |
| CO・OP大豆ドライパック…1缶 | なす(4つ割りして切り込みを入れる、素揚げ) ……1本 |
| ⑥ 木綿豆腐(水気を切って細かくちぎる) ……1丁 | ⑦ オクラ(縦半分切る、素揚げ)…4本 |
| ⑧ サラダ油 ……大さじ2 | パプリカ(赤・黄)(角切り、素揚げ) ……各1/4個 |
| 塩、こしょう ……適量 | ゆでたまご(輪切りにする)…2個 |
| 水 ……1/2カップ | ミニトマト(半分に切る) ……8個 |
| ⑨ トマトケチャップ…大さじ2 | ご飯 ……4人分(800g) |
| ⑩ ユスターソース…大さじ1と1/2 | |

1人分(レシピ1/4量) *カロリー: 799kcal *食塩相当量: 1.5g

- 鍋にサラダ油を熱して①、⑤、⑥の順に入れて炒め、塩、こしょうをする。
- ①に水を加えて中火で約5分煮込み、⑦を入れてさらに3~4分煮込む。
- 皿にご飯を盛り、カレーをかけて⑧とゆでたまご・ミニトマトを盛り付ける。

コツ・ポイント

- 大豆製品を加えることで栄養価が上がり、豆腐によるふわふわ食感も楽しめます。
- ドライカレーには素揚げした野菜がよく合います。

ご紹介しています

PICK UP

CO・OP 大豆ドライパック

