

暑さを乗り切ろう！

カラフルで楽しい夏レシピ



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

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> CO・OP植物性ゼリーの素 ① コープアガー …… 8g(1袋) 砂糖 …… 大さじ1 湯(90℃以上) …… 50ml CO・OPアップルジュース …… 200ml | <ul style="list-style-type: none"> キウイ(薄切りにする) …… 1個 CO・OPフルーツミックス190g ② (シロップを除く) …… 1缶 CO・OP彩り果実のフルーツミックス …… 1/2袋 |
|---|---|

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



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)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ① にんにく(みじん切り) …… 1かけ たまねぎ(みじん切り) …… 1個 豚き肉 …… 240g ② にんじん(みじん切り) …… 1本 CO・OP大豆ドライパック …… 1缶 ③ 木綿豆腐(水気を切って細かくちぎる) …… 1丁 サラダ油 …… 大さじ2 塩、こしょう …… 適量 水 …… 1/2カップ ④ トマトケチャップ …… 大さじ2 ⑤ ウスターソース …… 大さじ1と1/2 | <ul style="list-style-type: none"> カレー粉 …… 大さじ1 ⑥ しょうゆ …… 小さじ1 オイスターソース …… 小さじ1 かぼちゃ(くし形切り、素揚げ) …… 1/3個 なす(4つ割りして切り込みを入れる、素揚げ) …… 1本 ⑦ オクラ(縦半分切る、素揚げ) …… 4本 パプリカ(赤・黄)(角切り、素揚げ) …… 各1/4個 ゆでたまご(輪切りにする) …… 2個 ミニトマト(半分に切る) …… 8個 ご飯 …… 4人分(800g) |
|--|--|

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、②、③の順に入れて炒め、塩、こしょうをする。
- ④に水を加えて中火で約5分煮込み、⑤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⑥とゆでたまご・ミニトマトを盛り付ける。

ご紹介
しています

PICK UP

CO・OP 大豆ドライパック



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。