



ひんやり、さっぱり 暑さを乗り切る！涼感レシピ



表紙のレシピ

四角い製氷皿で作ることもできます！



Arrange!

アガーと砂糖だけでよく混ぜ合わせてからミネラルウォーターを少しずつ加えて煮溶かし、茶こしで濾すとより滑らかに仕上がります。

アレンジレシピ

ポテトサラダを使った スパニッシュ風オムレット

調理時間
15分

材料(2人分)

- | | |
|---|-------------------|
| たまご…………… 3個 | オリーブ油…………… 大さじ1/2 |
| CO・OP産直北海道産男爵で作った
ポテトサラダ…………… 1袋(150g) | アスパラガス…………… 3本 |
| CO・OPとろけるゴーダ
シュレッドチーズ…………… 70g | プチトマト…………… 4個 |
| | イタリアンパセリ…………… 適宜 |

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 387kcal *塩分: 1.5g

1. ボウルにたまごを溶きほぐし、ポテトサラダ、シュレッドチーズを加えてざっくり混ぜる。
2. たまご焼き器(フライパン)にオリーブ油を熱して1を流し入れ、強めの中火で半熟状になるまでかき混ぜ、アルミホイルなどでふたをして弱火で5~6分焼き、裏返してふたをし、さらに3~4分焼く。
3. 6等分に切り分けて器に盛り、下ゆでしたアスパラガスとプチトマトを添え、お好みで粗みじんにしたイタリアンパセリを散らす。

コツ・ポイント

- 裏返す目安: たまごの中央がこんもりと膨れたところで裏返します。
- たまごを裏返す際、一度皿に移すと裏返しやすくなります。

紹介しています

PICK UP

産直
北海道産男爵で作った
ポテトサラダ



香港生まれのスイーツ！九龍球

調理時間
10分

材料(4人分)*2

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| CO・OPフルーツミックス …… 1缶 | CO・OP植物性ゼリーの素 |
| お好みのフルーツ | コープアガー 分包タイプ …… 3袋(24g) |
| (スイカ、キウイなど) …… 適量 | 砂糖 …… 大さじ3 |
| サイダー(お好みで) …… 適宜 | 水 …… 1と1/2カップ |
| | レモン汁 …… 小さじ1 |

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 68kcal *塩分: 0g

1. フルーツは丸い製氷皿に入る大きさに切り、製氷皿に並べておく。(シロップは別にとっておく)
2. ①を合わせて火にかけ、沸騰してから2分煮立てる。
3. ①に②を注ぎ入れて冷蔵庫で冷やし固める。
4. 製氷皿から取り出してお好みでシロップやサイダーをかける。

※1…冷やす時間を除く
※2…直径約3.5cmの製氷皿で約20個分

コツ・ポイント

- 丸く作りたい場合は、液を注ぐ際にスポイトなどを使うと便利です。
- アガーと砂糖だけでよく混ぜ合わせてから水とレモン汁を加えるとタマになりにくくなります。

PICK UP

植物性ゼリーの素
コープアガー 分包タイプ

アガーを使った 雨粒ゼリー

調理時間
5分

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 46kcal *塩分: 0g

材料(4個分)

- | | |
|----------------------------------|--|
| CO・OP植物性ゼリーの素 | |
| コープアガー 分包タイプ …… 1袋(8g) | |
| 砂糖……………大さじ1 | |
| ミネラルウォーター……………2カップ | |
| 黒蜜……………大さじ2 | |
| CO・OP北海道の大豆100%使用
きな粉…………… 適宜 | |

※冷やす時間を除く

1. ①を合わせて火にかけ、沸騰してから2分煮立てる。
2. おわんやボウルなどに入れ、冷蔵庫で2時間しっかり冷やす。
3. ②を器に盛って黒蜜ときな粉を添える。



[7月号レシピの補足]「野菜たっぷりタコライス」の材料にあるシュレッドチーズは、生で食べられるタイプのもをご使用ください。加熱用チーズは生で食べられない場合があります。