



スピードクッキング!



かぼちゃの焼きびたし

夏にピッタリ! 焼いてめんつゆにつけてひと煮するだけ。すぐにできる一品です。

材料(2人分)

- 255106 夏のえびす南瓜 …… 200g
- ごま油 …… 大さじ1
- 76 co-op コープさんき 共同開発 そうめんつゆストレート …… 大さじ4
- 赤唐辛子 …… 1本

作り方

- かぼちゃは1cm厚さのくし形切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、かぼちゃを入れてふたをし、両面をこんがりと焼く。そうめんつゆ、赤唐辛子を入れてひと煮する。

255106 次:8月 回:3回

北海道・石川県

夏のえびす南瓜

1カット(250g前後)



果肉はややねっとりでデンプンが多く含まれているので、加熱すると甘みが増し、ホクホクの食感になります。

バーベキューや天ぷらや煮物、スープ、かぼちゃサラダなどでどうぞ。

本体 **238円**
(税込 257円)

76 次:8月 回:3回 ヤマキ

co-op コープさんき 共同開発

そうめんつゆストレート

300ml×2 ★

原料:遺伝子組換えでない

小麦

(46kcal・食塩相当3.7g/100ml) 賞味期間:1年



1本あたり
税込 **140円**

本体 **258円**
(税込 279円)