

# みんなのレシピ

## 暑いときに食べたい ひんやりレシピ

みんなの  
レシピ



### たまごスープ寒天

10分 46kcal(1人分)  
※冷蔵庫で冷やし固める時間は除く

レシピ投稿者 白山市 みゆまさん

- 【材料(2人分)】  
 ● たまごスープ …… 2個 オクラ …… 2本  
 カニカマ …… 2本 粉寒天 …… 2g

- 【作り方】  
 ①. カニカマは細くさく。  
 ②. オクラをサツとゆで、薄く輪切りにする。  
 ③. たまごスープ2つにお湯150mlを注いで混ぜる。  
 ④. 鍋に水150mlと粉寒天を入れて混ぜながら沸騰させる。沸騰状態を保ちながら2分程加熱し、しっかりと溶かす。  
 ⑤. ③、④をよく混ぜ合わせて器に流し入れ、上に①、②を飾り粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。



● たまごスープ  
7g×10食  
(次回8月3回)  
前回7月3回 592円(税込)

5分 120kcal(1人分)

- 【材料(2人分)】  
 トマトジュース(無塩) …… 200ml  
 すいか …… 200g  
 バナナ …… 1本  
 はちみつ …… 小さじ2  
 レモン汁 …… 小さじ1  
 ミント …… 適量

- 【作り方】  
 ①. すいかの種を取り除き一口大に切る。  
 ②. バナナも一口大の輪切りにする。  
 ③. ミント以外の全ての材料をミキサーにかけてかき混ぜる。  
 ④. グラスに注いで上にミントを飾る。



● トマトジュース  
食塩無添加  
900g×6本  
(次回8月3回)  
前回8月1回  
1,598円(税込)

### 夏の真っ赤なスムージー

レシピ投稿者 金沢市 スノウさん



15分 429kcal(1人分)

- 【材料(2人分)】  
 そうめん …… 3束 トマト …… 1個  
 きゅうり …… 2本 キムチ …… 80g  
 卵 …… 1個  
 ● そうめんつゆストレート …… 300ml

- 【作り方】  
 ①. そうめんをゆがく。  
 ②. きゅうりはピーラーで薄くスライスする。  
 ③. ゆで卵を作り半分に切る。  
 ④. トマトは粗みじん切りにする。  
 ⑤. キムチは食べやすいように刻む。  
 ⑥. 器に①、②を盛り付け、上に③、④、⑤をのせて冷やしたそうめんつゆをかける。



● そうめんつゆ  
ストレート  
300ml×3本  
(次回8月2回)  
376円(税込)

レシピ投稿者 白山市 めーちゃんさん



### トマトキムチそうめん

## みんなのレシピ大募集

お好きなコープ商品を使ったレシピを教えてください。採用された方には500ポイントを進呈! レシピは一部変更することがございます。予めご了承ください。採用されたレシピの著作権はコープいしかわに帰属します。

募集テーマ 「コープ商品を使ったレシピ」  
上記以外の、「おすすめのレシピ」も募集します!

- 応募要項 ● 料理名 ● 作り方 ● 使用するコープ商品  
● 商品またはレシピについてのコメント
- 応募方法 本誌裏表紙の「お便り記入欄」に記入し、地域担当者または店舗までお渡しください。



クックパッドの「コボ丸キッチン」にも掲載



毎月更新

掲載レシピを実際に作ってみた人のコメント「つくれば」も見られるよ!  
 ◀ ホームページからは