

初夏にぴったり、  
コクとさっぱり絶妙バランス。  
豚肉のヨーグルトトマト煮



### 豚肉のヨーグルトトマト煮

#### 【材料】(2人分)

- 豚バラ肉(ブロック) ..... 200g
- たまねぎ ..... ½個
- にんにく ..... 1片
- しめじ・ミックスビーンズ ..... 各80g
- オリーブ油・はちみつ ..... 各大さじ1
- プレーンヨーグルト ..... 50g
- A [ カレー粉・はちみつ ..... 各小さじ½
- 塩 ..... 小さじ½
- B [ カットマトの水煮缶 ..... ½缶(200g)
- 酒・白ワイン ..... 各½カップ
- 塩・こしょう ..... 各適量

#### 【作り方】

1. 豚肉は1cm幅に切ってAでマリネし、冷蔵庫で約3時間置く。
2. たまねぎとにんにくはみじん切り、しめじはほぐす。
3. フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、香りが出たらたまねぎを炒め、しんなりしたら1を加えてサッと混ぜ合わせる。
4. Bを加えて煮立て、弱火にして蓋をし、約15分煮る。
5. しめじ、ミックスビーンズ、はちみつを加えてひと煮し、蓋をしてさらに約15分煮る。
6. 塩、こしょうで調味する。

調理時間  
約45分 ※マリネする時間は除く

#### 今月のコープ商品



CO-OP  
ミックスビーンズドライパック  
3種類の豆(ひよこ、青えんどう、赤いんげん)をミックスしました。煮込み料理にも最適。

### 店舗 information

毎日の食卓を豊かに・楽しく!おいしく!

5/5(土)・6(日)

子どもの日  
フェア&  
くらし応援  
**ポイント5倍**

5月はピンゴをお休みします。ご了承ください。  
6月ピンゴは6/2(土)スタート予定です。

5/13(日)

母の日  
ポイント  
**臨時5倍**

5/15(火)

65歳以上の  
シニア会員様対象  
**いしニアデー**

5/11(金)・25(金)

「おトクメール」  
会員様対象  
クーポンメールご提示で  
**5%引!**

5/4(金)・18(金)

小学校入学前  
のお子様をお持ちの  
組合員対象  
**子育て応援5%引!**

コープのお店  
×  
**LINE@**  
友だち登録  
募集中!

※詳しくは各店舗の  
ポスター・チラシで  
ご案内しています。

発行 京都生活協同組合 発行人: 畑 忠男

〒601-8382 京都市南区吉祥院石原上川原町1-2

☎ 075-672-6304

2018年4月30日・通巻645号 再生紙を使用しています

商品・配達に関するお問い合わせやご意見など 組合員コールセンター

☎ 0120-11-2800 月~金 8:45~21:00 土 9:00~17:30(日休み)



京都生協 公式  
**Facebook**  
フェイスブック更新中!

<https://www.facebook.com/kyotocoop>

