

旬野菜をたっぷり、がっつり。
サッと作れて夏バテ知らず
夏野菜のキーマカレー



夏野菜のキーマカレー

調理時間
約**30**分

【材料】(3～4人分)

- 合挽きミンチ 250g
- たまねぎ・パプリカ(黄) .. 各½個
- トマト 1個
- なす・ズッキーニ 各1本
- 生姜・にんにく 各1片
- カレールー 70g
- 油 大さじ1
- 温かいご飯 適量

【作り方】

1. 生姜、にんにく、たまねぎはみじん切りにする。パプリカは1cm四方に切り、トマトはざく切り、なすとズッキーニは1cm厚さのいちょう切りにする。
2. フライパンに生姜、にんにく、油を熱し、香りが出たらたまねぎを加えて炒める。透き通ってきたらミンチを加えて炒め合わせ、火を通す。残りの1を加えてサッと炒め、水1カップを加えて煮立て、蓋をして約10分煮る。
3. 火を止めてカレールーを割り入れて溶かし、弱火で約15分煮込む。
4. 器にご飯を盛り、3をかける。

今月のコープ商品

国産合挽きミンチ
(国産牛6：国産豚4)
400g



牛肉6：豚肉4の合挽きミンチ。

店舗 information 毎日の食卓を豊かに・楽しく！おいしく！

8/4(土)・5(日)
毎月恒例 くらし応援フェア
ポイント **5倍**
お盆準備や夏休みの買い置きに！

8/11(土)・12(日)
お盆大市& 臨時ポイント5倍実施！
笑顔が集うお盆の食卓。おもてなしのお料理や手土産・お供品など、店内いっぱいにご用意いたします！

8/3(金)・17(金)
小学校入学前のお子様がおられる組合員対象
子育て応援 **5%引!**

8/10(金)・24(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!**

8/15(水)
65歳以上のシニア会員様対象
いしニアデー

コープのお店 X 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7月30日・通巻648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>

