

手軽に、地中海気分。
魚介のおいしさたっぷり
秋刀魚でアクアパッツァ



秋刀魚でアクアパッツァ

【材料】(3～4人分)

- パクパクさんま開き 3枚
- あさり 200g
- ミニトマト 12個
- しめじ 100g
- にんにく 1片
- オリーブ油 大さじ2
- 塩・こしょう 各少々
- A 白ワイン・水 各½カップ
- パセリ・レモンのくし形切り・
- あらびき黒こしょう 各適量

【作り方】

1. あさりは塩水(分量外)につけて砂抜きをする。さんまは半解凍して半分に切り、塩、こしょうをふる。しめじはほぐし、にんにくは薄切りにする。
2. フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、香りが出たらしめじをサッと炒めて取り出す。さんまを並べ入れて全体に焼き色がつくまで焼き、Aを加えて煮立てる。ミニトマト、しめじ、あさりを加えて蓋をし、あさりの口が開くまで約5分煮る。
3. 火を止め、黒こしょうをふってパセリを散らし、レモンをしばっていたかく。

※あさを
砂抜きする
時間は除く
調理時間
約15分

今月のコープ商品



CO-OP コープさんま
共同開発 パクパクさんま開き
150g(3枚)

頭、中骨、尻尾を取り、開きにしたさんま。
(9月3回企画)

店舗 information 毎日の食卓を豊かに・楽しく!おいしく!

9/1(土)・2(日)

毎月恒例
くらし応援
フェア
ポイント
5倍

※9月ピンゴ9/1～スタート

9/8(土)・9(日)

鳥取フェア&
臨時ポイント5倍実施!
京都生協産直でおなじみ
鳥取から、旬の味覚と
こだわりの逸品が入荷!

9/7(金)・21(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!

9/14(金)・28(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!

9/15(土)

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 KES 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8月27日・通巻649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>

