

シャキッとろり。
サッと炒めたレタスの食感を楽しむ

レタスとトマトの
さっぱり炒め



レタスとトマトのさっぱり炒め

調理時間
約15分

【材料】(2人分)

- レタス ½個
- トマト 1個
- 生姜 1片
- 豚ミンチ 100g
- 卵 2個
- A 鶏ガラスープの素 小さじ2
- 酒 大さじ1
- 塩・こしょう・油 各適量

【作り方】

1. レタスは一口大にちぎり、トマトはくし形切り、生姜はみじん切りにする。
2. 卵は溶きほぐし、塩、こしょう各少々で調味する。フライパンに油大さじ1を熱して流し入れ、ざっくりとかき混ぜて半熟状で取り出す。
3. フライパンに油大さじ½と生姜を熱し、香りが出たら豚ミンチを加えて炒め合わせ、塩、こしょう各少々で調味する。
4. レタス、トマト、2の順に加えて炒め、混ぜ合わせたAで調味する。

今月のコープ商品



CO-OP コープさんき
共同開発

ガラスープ
(ボトル) 130g

鶏がらエキスのうまみと香味野菜のうまみを程よく調和しました。幅広いお料理にご利用いただけます。(毎回企画)

店舗 information 毎日の食卓をゆたかに・楽しく!おいしく!

8/3(土)・4(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!

8/10(土)・11(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
のお料理やの土産・お供品など、
店内いっぱいにご用意いたします!

8/2(金)・16(金)

小学校入学前の
お子様がいらっしゃる
組合員対象
子育て
応援5%引!

8/9(金)・23(金)

「おトクメール」
登録組合員対象
クーポンメールご提示で
5%引!

8/15(木)

65歳以上の
シニア登録
組合員対象
いこシニアデー

コープのお店
×

LINE
公式アカウント

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。

※8月はビンゴをお休みします。ご了承ください。9月ビンゴは9月7日(土)スタート予定です

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

2019年7月29日・通巻660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)



京都生活協 公式
Facebook
フェイスブック更新中!

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

