

もっちり食感のチヂミに
太もずくのコリコリがアクセント
海老のせもずくチヂミ



海老のせもずくチヂミ

【材料】(14枚分)

CO-OP 共同開発 沖縄県産味付太もずく … 2パック
むきえび …………… 14尾
にら …………… 30g
卵 …………… 1個

A

- 小麦粉 …………… 80g
- 片栗粉 …………… 30g
- 顆粒鶏がらスープ・しょうゆ …………… 各小さじ1
- 水 …………… ½カップ

小麦粉・ごま油・一味唐辛子・マヨネーズ …………… 各適量

【作り方】

1. にらは1cmの長さに切る。
2. えびは汁気を拭き、小麦粉を薄くふる。
3. ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。1ともずくを汁気を切らずに加えてさっくりと混ぜ合わせ、生地を作る。
4. フライパンにごま油少々を熱し、3の生地を直径約6cmになるように流し入れ、2をのせる。弱火でサッと焼き、裏返してへらで押さえながら焼く。両面に焼き色をつける。
5. お好みで一味、マヨネーズをつけていただく。

調理時間
約15分

今月のおすすめ商品



CO-OP コープきんぎょ 共同開発 **むきえび 170g**
天ぷら、お好み焼きなどにも便利なむきえび。

店舗 information

毎日の食卓をゆたかに・楽しく!おいしく!

<p>8/1(土)・2(日)</p> <p>くらし応援 クーポンの日</p> <p>ポイント 5倍</p> <p>お盆準備や夏休みの 買い置きに!</p>	<p>8/1(土)・2(日)・ 3(月)・15(土)</p> <p>きょうまるの日</p> <p>電子マネーの チャージデー!</p> <p>※都合により変更になる 場合もあります。</p>	<p>8/12(水)</p> <p>お盆大市&臨時 ポイント5倍実施!</p> <p>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!</p>	<p>8/7(金)・21(金)</p> <p>中学校卒業までの お子様がいらっしゃる 登録組合員対象</p> <p>子育て 応援5%引!</p>	<p>8/14(金)・28(金)</p> <p>割引クーポン 登録組合員対象</p> <p>割引クーポン画面ご提示で 5%引!</p>	<p>8/15(土)</p> <p>65歳以上の シニア登録 組合員対象</p> <p>にシニアデー</p>	<p>クーポンのお店 × LINE 公式アカウント</p> <p>友だち登録 募集中!</p> <p>※詳しくは各店舗の ポスター・チラシで ご案内しています。</p>
--	--	--	---	--	---	---

※8月はピンゴをお休みします。ご了承ください。9月ピンゴは9月5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

2020年7月27日・通巻672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)



Web
Movie
公開中!



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



京都生活 公式
Facebook
フェイスブック更新中!
<https://www.facebook.com/kyotocoop>

