

うなぎのおいしさを、  
さっぱりと引き立てる  
**うなぎと香味野菜の  
ちらし寿司**

四季彩ごはん



**うなぎと香味野菜のちらし寿司**

調理時間  
約**20分**  
※粗熱を取る  
時間は除く

【材料】(4人分)

- うなぎ蒲焼 ..... 1尾
- 温かいご飯 ..... 2合分
- きゅうり・みょうが ..... 各1本
- ラディッシュ ..... 4個
- 生姜 ..... 1片
- 大葉 ..... 8枚
- 卵 ..... 1個
- べんりで酢 ..... 大さじ5
- 塩(塩もみ用) ..... 小さじ¼
- 炒り白ごま ..... 大さじ3
- A 塩・砂糖 ..... 各少々

【作り方】

1. 温かいご飯にべんりで酢を回しかけ、しゃもじで切るように混ぜ、しばらく置いて粗熱を取る。
2. きゅうりは輪切りにして塩もみし、水気をしぼる。みょうがとラディッシュは輪切り、生姜は細切り、大葉は粗みじんにする。1に白ごまともに加えて混ぜ合わせる。
3. ボウルに卵を溶き、Aを混ぜ合わせる。鍋に入れて弱火にかけ、菜箸で混ぜながら炒り卵を作る。うなぎは袋の表示通りに湯煎にかける。
4. 器に2と刻んだうなぎを盛り、3を散らす。

今月のコープ商品



コープきんぎょ  
共同開発

**大隅産うなぎ蒲焼(タレ・山椒付)**  
国産養殖うなぎを、長めの蒸し時間で  
ふっくら香ばしい蒲焼に。

**店舗 information** 毎日の食卓を豊かに・楽しく!おいしく!

7/7(土)・8日  
毎月恒例  
くらし応援  
フェア **5倍**  
ポイント  
※7月ピンゴ 7/7~スタート

7/20(金)  
**夏土用の丑の日!**  
臨時ポイント5倍実施!  
コープのお店こだわりの鹿児島産うなぎの蒲焼で、暑い夏を元気に乗り切りましょう!

7/6(金)・20(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!**

7/13(金)・27(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!**

7/15日  
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  
×  
**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6月25日・通巻647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>

