

和風でさっぱり、大人の味わい。

四季彩ごはん

# 焼きかぼちゃの 和風マリネ



## 焼きかぼちゃの和風マリネ

調理時間  
約15分

### 【材料】(2人分)

- かぼちゃ ..... 1/8個
- ツナフレーク ..... 1缶(70g)
- 大葉 ..... 2枚
- オリーブ油 ..... 大さじ1
- 酢・水 ..... 各大さじ2
- しょうゆ ..... 大さじ1½
- 砂糖 ..... 大さじ1
- オリーブ油 ..... 大さじ½

### 【作り方】

1. かぼちゃは食べやすい大きさのくし形切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、1を焼いて中まで火を通す。
3. ボウルにAを合わせ、汁気をきったツナ、2を加えて混ぜ合わせる。
4. 器に3を盛り、大葉をちぎって散らす。

### 今月のコープ商品



co-op ライトツナ  
フレークまぐろ  
油無添加  
70g×4

きはだまぐろを食塩や  
野菜エキスで味付け。  
(毎週企画)

## 店舗 information 毎日の食卓を豊かに・楽しく!おいしく!

10/6(土)・7(日)

毎月恒例  
くらし応援  
フェア **5倍**  
ポイント

※10月ビンゴ10/6~スタート

10/5(金)・19(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!**

10/12(金)・26(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!**

10/15(月)

65歳以上の  
シニア会員様対象

いっしょにシニアデー

コープのお店  
×  
**LINE@**  
友だち登録  
募集中!



こちらの二次元コードをよみとって  
「店舗一覧」からご登録ください。

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9月24日・通巻650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>

