

9月の旬を、  
一皿に閉じ込めて。

ツバスと長いもの  
なめ茸和え



ツバスと長いものなめ茸和え

【材料】(2人分)

- ツバス(刺身用) ..... 150g
- 長いも ..... 約5cm
- オクラ ..... 2本
- なめ茸 ..... 大さじ2
- ゆず胡椒 ..... 少々
- A しょうゆ ..... 小さじ½
- ごま油 ..... 少々

【作り方】

1. ツバスは1.5cm角、長いものは1cm角に切る。オクラはゆでて小口切りにする。
2. ボウルになめ茸とAを入れて混ぜ、1を加えて和える。

調理時間  
約10分

今月のコープ商品



CO-OP コープさんま  
共同開発

長野県産うす塩  
なめ茸 120g  
塩辛さを抑えた「うす塩味」タイプ。エシカル商品(国産素材コープ商品)です。  
(9月2回企画)

店舗 information 毎日の食卓をゆたかに・楽しく!おいしく!

9/1日 毎月1日は  
**きょうまるの日**  
※電子マネーの  
チャージデー!

9/7日・8日  
毎月恒例  
くらし応援フェア  
ポイント**5倍**  
※9月ピンゴ9/7~スタート

9/14日・15日  
鳥取フェア&  
14日(土)は臨時  
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逸品が入荷!

9/15日 シニアデー**5%引!**  
9/6日・20日 子育て応援**5%引!**  
9/13日・27日 メールクーポン**5%引配信**

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。

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8月26日・通巻661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)

