



カレー風味で
野菜がたくさん
食べられる!

産直 牛肉を使って

1人あたり約**191kcal**

牛肉ともやしのカレー炒め

材料(2人分)

- 256773** **産直** コープこだわり牛すき焼用(モモ)
.....100g
玉ねぎ 50g
ピーマン 30g
サラダ油 大さじ1/2
256391 子大豆もやし芽ぐみ 150g

- A** 酒 小さじ1
醤油 小さじ1/2
B 醤油 ・ 小さじ2+1/3
カレー粉 ... 小さじ1
砂糖 小さじ2/3

作り方

- ① 牛肉は長さ5cmに切り、**A**をもみ込む。
- ② 玉ねぎは縦半分に切って幅1cmのくし形に切り、ピーマンは細切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、①を炒めて取り出し、つづいて②ともやしを入れて炒め、**B**で調味する。肉を戻して混ぜ合わせ、器に盛る。



産直

256773 **冷蔵** 毎週企画

滋賀県・清水牧場・
むっちゃん牧場・下澤牧場

コープこだわり牛
すき焼用(モモ)

150g

100gあたり
税込**706円**



1点につき
50
ポイント

県内の3軒の生産者が育てた牛肉の
うま味のある赤身うす切りです。

(交雑種) 消費期限:お届け日を含め4日 (税込 **1,058円**)

本体 **980円**

(税込 **1,058円**)

256391 **冷蔵**

サラダコスモ

子大豆もやし
芽ぐみ

200g



アメリカ産の非遺伝子組み換え極小大豆を使用

お届け後は3日程度でご利用ください

サラダやナムル、お鍋やラーメン、炒め物にもどうぞ。
(78kcal・食塩相当0.0g/1袋(200g))

いつもおトク

本体 **50円**
(税込 **54円**)

9月2回



さんちよくレシビ