

《トマトと大葉のだしマリネ》

～材料（2人分）～

トマト	2個
大葉	6～7枚
白だし	大さじ1
レモン汁	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
砂糖	小さじ1



～ 作り方 ～

- ① トマトはヘタを取り、一口サイズに乱切りする。
- ② ボウルに白だし・レモン汁・オリーブオイル・砂糖を合わせ、トマト・大葉を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 冷蔵庫で1時間ほど冷やして完成。

《きゅうりのさっぱり漬け》

～ 材 料 ～

きゅうり	3本
きゅうり漬けの素 (さっぱり塩味)	15g
水	100cc



～ 作り方 ～

- ① きゅうりを洗って、お好みの大きさに切り、ポリ袋に入れる。
- ② きゅうり漬けの素を加える。
- ③ 軽く混ぜ合わせ、100ccの水を入れて素を溶かし、袋の空気を抜いて封をする。
- ④ 一晩冷蔵庫で漬け込んだら、出来上がり。
パリッとした食感をお好みの方は2～3時間の漬け込みで。

☆きゅうり漬けの素（さっぱり塩味）は、A-coop 商品です。お近くのJAでお買い求めいただけます。

《バターナッツかぼちゃの冷製スープ》

～ 材 料 ～

バターナッツかぼちゃ	1/2 個 (約 350g)
水	1 0 0 cc
コンソメ (顆粒)	小さじ 1
初搾り (牛乳)	3 0 0 cc
塩・コショウ	適量
パセリ・生クリーム	お好みで



～ 作り方 ～

- ① レンジで加熱し皮を剥き、種を取り適当な大きさに切る。
- ② 鍋に下処理したバターナッツ、水とコンソメを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 柔らかくなったら火を止め、なめらかになるまで潰す。
- ④ 牛乳を加えよく混ぜて温め、塩・コショウで味を調える。
- ⑤ 粗熱をとり冷蔵庫へ。
- ⑥ お好みで、パセリ・生クリームをトッピングして、出来上がり。

《バターナッツかぼちゃのオープン焼き》

～ 材 料 ～

バターナッツかぼちゃ	1 個
ピザ用チーズ	適量
塩・コショウ	適量



～ 作り方 ～

- ① バターナッツを縦に半分カットし、種を取り除く。
- ② ラップで包みレンジで分加熱する。
- ③ 加熱したバターナッツに塩・コショウし、チーズを全体にかけてオーブンでチーズに焦げ目が付くまで焼いて、出来上がり。

～ アレンジ ～

☆レンジで加熱したあと、果肉をほぐしてベーコン、玉ねぎ、ホワイトソースを加え、全体に火を通したあとにチーズを全体にかけてオーブンで焼けば「バターナッツかぼちゃのグラタン」の出来上がり。