

4月29日～5月5日
ピカイチおすすめレシピ



バーベキュー・焼肉の下準備にいかが！
梅酒風味のマリネだれ

材料

梅酒	1/2カップ
サラダ油	大さじ2
酢	大さじ2
しょうがのみじん切り	小さじ1
にんにくのみじん切り	小さじ1
塩	小さじ1
あらびき黒こしょう	少々

作り方

- ① すべての材料をジッパー付の袋に入れて、混ぜ合わせる。
- ② そこへ焼肉用の肉を入れて、軽くもみ、しばらく漬け込む。

★ ワンポイントアドバイス★

豚バラ肉や鶏肉でもあいますよ。

料理/管理栄養士 恒吉いずみ

コープのお店からのお知らせ

特別注文 承ります

ホームパーティのお刺身やオードブルや
行楽のお弁当、アウトドアの焼肉
材料など特別注文を承ります。
お近くのコープをご利用ください。

(ご注文は受取日の3日前までお願いいたします)

