



### 菜の花とあさりの スープパスタ

材料(2人分)

スパゲッティ(1.4mm)・・・150g  
あさり(殻つき)・・・180g  
菜の花・・・1袋  
にんにく・・・1かけ  
オリーブ油・・・大さじ1/2  
白ワイン・・・大さじ3  
水・・・2と1/2カップ  
チキンコンソメ・・・1/2コ  
塩・・・小さじ1/6  
こしょう・・・少々

🕒 15分 🌿 630円 🔥 360kcal 🍴 1.3g  
(1人分あたり)

つくり方

- ①あさは砂出しをし、殻をこすり合わせてよく洗う。菜の花は3cmに切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②スパゲッティは塩を加えたたっぷりの熱湯で、少し硬めにゆでる。
- ③フライパンに油・にんにくを入れて炒める。あさり・ワインを加えて蒸し煮にし、あさりを取り出す。水・コンソメを加えて煮立て、菜の花を加える。
- ④煮立ったらスパゲッティを混ぜ、あさを戻し、塩・こしょうで調味する。※あさりの塩分によって塩の量を調節しましょう。



### 春キャベツのパスタ

材料(2人分)

スパゲッティ(1.6mm)・・・150g  
春キャベツ・・・250g  
たけのこ水煮・・・70g  
ちりめんじゃこ・・・10g  
にんにく・・・1かけ  
鷹の爪・・・1/2～1本  
オリーブ油・・・大さじ1  
うす口しょうゆ・・・少々  
スパゲッティのゆで汁・・・大さじ3～  
粗びき黒こしょう・・・少々  
レモン・・・適宜

🕒 15分 🌿 440円 🔥 410kcal 🍴 0.4g  
(1人分あたり)

つくり方

- ①春キャベツは3cm角に切り、たけのこは薄切りにする。にんにくはみじん切り、鷹の爪は小口切りにする。
- ②スパゲッティは塩を加えたたっぷりの熱湯で、少し硬めにゆでる。ゆで上がる直前にキャベツを加え約30秒ゆでる。
- ③フライパンに油・ちりめんじゃこ・にんにく・鷹の爪を入れて弱火で炒める。たけのこを加え、うす口しょうゆをふり、さっと炒める。
- ④③にキャベツ・スパゲッティ・ゆで汁を加えて混ぜ、こしょうをふり、レモンを添える。

# 春色イタリアン



### ほうれん草とえびの クリームパスタ

材料(2人分)

スパゲッティ(1.6mm)・・・160g  
えび(中)・・・8尾  
小麦粉・・・大さじ1/2  
ほうれん草・・・1/2束  
たまねぎ・・・1/2コ  
バター・・・10g  
白ワイン・・・大さじ2  
チキンコンソメ・・・1/2コ  
牛乳・・・1と1/2カップ  
粗びきこしょう・・・少々

🕒 20分 🌿 445円 🔥 540kcal 🍴 1.1g  
(1人分あたり)

つくり方

- ①えびは殻と背わたを取り、小麦粉をまぶす。ほうれん草はゆでて3cmに切る。たまねぎは薄切りにする。
- ②スパゲッティは塩を加えたたっぷりの熱湯で、少し硬めにゆでる。
- ③フライパンにバターを溶かし、たまねぎをよく炒め、端によせる。えびを加え両面を焼き、ワイン・コンソメ・牛乳を加え煮る。スパゲッティ・ほうれん草を加え混ぜる。
- ④皿に盛り、こしょうをふる。



### ミートスパゲッティ

材料(2人分)

スパゲッティ(1.6mm)・・・160g  
合いびきミンチ・・・80g  
たまねぎ・・・1/2コ  
にんにく・・・30g  
セロリ・・・30g  
ぶなしめじ(小)・・・1/4パック  
サラダ油・・・小さじ1  
小麦粉・・・大さじ1  
水・・・1カップ  
A) トマトケチャップ・・・大さじ3  
ウスターソース・・・大さじ1/2  
しょうゆ・・・小さじ1/4  
塩・・・小さじ1/8

🕒 30分 🌿 280円 🔥 490kcal 🍴 1.7g  
(1人分あたり)

つくり方

- ①たまねぎ・にんにく・セロリはみじん切り、しめじは1cmに切る。
- ②スパゲッティは塩を加えたたっぷりの熱湯で、少し硬めにゆでる。
- ③フライパンに油を熱し、たまねぎ・ミンチ・にんにく・セロリ・しめじの順に炒め、小麦粉をふり入れ、さらに炒める。
- ④水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。A)で調味をし、スパゲッティを混ぜる。
- ⑤皿に盛り、みじん切りにしたセロリの葉を散らす。



# 旬を 味わう 春色メニュー



旬の食材で作る  
華やかメニューで  
春を満喫!

食生活に関心を持ち、研究するコープこうべの組合員グループ「家庭料理研究会」が考えたレシピを毎月ご紹介いたします。

彩り豊かな旬の食材を使って、春の味を楽しもう♪

3月に入り、暦の上では春とはいえ、まだ寒い日もあります。暖かい陽気を待ちながら、まずは食卓に春を取り入れてみませんか?アスパラガス、鯛、かつお、あさりなど、店頭には春らしい食材がたくさん。最近では、一年中手に入る野菜も増えてきましたが、爽やかな苦みがアクセントの菜の花をはじめ、新たまねぎや新ごぼうなどはこの時期にしか味わえない、まさに旬の食材です。丼やみそ汁、パスタなど、いつものメニューに鮮やかな彩りを添えて、春を楽しみましょう。

WEB版「コープCooking」もご覧ください。 [コープクッキング](#) [検索](#) [過去のレシピも検索できます。](#)  
<http://cooking.coop-kobe.net/>





## 鯛のごまだれ丼

🕒 10分 🌿 470円 🔥 380kcal 🌀 1.4g  
(1人分あたり)

### 材料(2人分)

鯛(生食用短冊)・・・1/4身 みつば・・・5～6本  
くごまだれ 刻みのり・・・適量  
しょうゆ・・・大さじ1 ねりわさび・・・適宜  
みりん・・・小さじ1 ご飯・・・茶わん2杯分  
ねりごま(白)・・・小さじ2

### 作り方

- ①鯛を薄くそぎ切りにし、くごまだれで和える。
- ②みつばは3cmに切る。
- ③器にご飯を盛り①のをせ、みつば・のり・お好みでわさびを添える。



Coop's ユニファラ 宇和清海育ち

### 活本鯛(養殖)短冊

豊かな自然の中で育てた  
ぷりっとした食感が自慢の鯛です。

# 春の味覚で食卓を華やかに

## 玉ねぎの焼き牛丼

🕒 15分 🌿 660円 🔥 550kcal 🌀 2.1g  
(1人分あたり)

### 材料(2人分)

牛肉切りおとし・・・100g 〈タレ〉  
塩・・・少々 砂糖・・・小さじ2  
酒・・・大さじ1/2 酒・・・大さじ2  
小麦粉・・・小さじ2 しょうゆ・・・大さじ1と1/2  
新たまねぎ・・・1コ 水・・・大さじ1  
サラダ油・・・大さじ1と1/2 青ねぎ・・・1本  
ご飯・・・茶わん2杯分

### 作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、下味をつけ、小麦粉をまぶす。たまねぎは1cm幅に切る。
- ②フライパンに油大さじ1を熱し、牛肉を焼き取り出す。油大さじ1/2を足し、たまねぎを炒め、〈タレ〉を加えて煮立てる。
- ③器にご飯を盛り、たまねぎ・牛肉の順にのせ、②の〈タレ〉をかける。小口切りにした青ねぎを散らす。



## 春野菜のヨーグルト漬け

🕒 10分 🌿 300円 🔥 30kcal 🌀 0.9g  
(漬け込む時間を除く) (1人分あたり)

### 材料(4人分)

〈塩ヨーグルト床〉 アスパラガス・・・1束  
プレーンヨーグルト・・・ にんじん・・・1/3本  
・・・150g 新ごぼう・・・1/2本  
塩・・・小さじ1 きざみこんぶ・・・大さじ1

### 作り方

- ①ヨーグルトに塩を加え、よく混ぜ〈塩ヨーグルト床〉を作る。
- ②アスパラは4cmの斜め切り、にんじんは3mm厚さの拍子木切りにする。ごぼうは太い時は縦半分に割り、斜め切りにする。
- ③②の野菜をさっとゆでて水気をきる。
- ④保存袋に①・③・きざみこんぶを加え空気を抜き、口を閉じて半日～2日ほど漬け込む。味がなじんだら軽く塩ヨーグルトをぬぐい器に盛る。



## 豚肉のポテトロール

🕒 20分 🌿 630円 🔥 370kcal 🌀 1.3g  
(1人分あたり)

### 材料(2人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用・・・150g ほうれん草・・・1/2袋  
塩・こしょう・・・各少々 ぶなしめじ・・・1袋  
小麦粉・・・大さじ1/2 サラダ油・・・小さじ1  
サラダ油・・・大さじ1/2 塩・こしょう・・・各少々  
じゃがいも・・・2コ 〈調味料〉  
水・・・2カップ 酒・・・大さじ1  
塩・・・少々 みりん・・・大さじ1  
カレー粉・・・小さじ1/2 しょうゆ・・・小さじ2

### 作り方

- ①じゃがいもは5mm角の棒状に切って分量の水に塩・カレー粉を加えゆでる。
- ②ほうれん草はゆでて4cmに切る。しめじは小房に分ける。
- ③豚肉を広げて、塩・こしょうをふり、①を等分のにせて手前から巻き、小麦粉をまぶす。
- ④フライパンに油小さじ1を熱し、②を炒め、塩・こしょうをして取り出す。油大さじ1/2を足し③の巻き終わりを下にして並べる。転がしながら表面に焼き色をつけ、〈調味料〉を加え、からめる。



## かつおのしょうが和え

🕒 15分 🌿 320円 🔥 90kcal 🌀 1.0g  
(1人分あたり)

### 材料(2人分)

かつおたたき(短冊) にんじん入り切干大根  
・・・120g ・・・1/4袋  
しょうが(すりおろし)・・・1/2かけ 塩わかめ・・・5g  
添付のたれ・・・1/2袋 添付のたれ・・・1/2袋  
酢・・・適宜 かいわれ大根・・・少々

### 作り方

- ①かつおは角切りにし、しょうが・たれ・酢で和える。
- ②切干大根はぬるま湯で、わかめは水で戻す。食べやすく切り、たれで和える。
- ③かいわれは2～3cmに切る。
- ④①・②・③を彩りよく盛る。



### 炭焼きかつおたたき

炭火で焼きあげ当日お店へ。  
焼きたてならではの風味と香ばしさひときわ。



## 菜の花とあさりのみそ汁

🕒 15分 🌿 360円 🔥 50kcal 🌀 2.4g  
(1人分あたり)

### 材料(2人分)

あさり(殻つき)・・・ つくり方  
・・・150g ①あさは砂出しをし、殻をごすり合わせてよく洗う。菜の花は4cmに切る。  
菜の花・・・1/2袋 ②鍋に分量の水・あさを加えて火にかけ、沸き始めたらアクを取り、菜の花を加え煮る。  
水・・・2カップ ③あさりの口が開いたら、みそを溶き入れる。  
みそ・・・大さじ1と1/2



## いちご大福

🕒 25分 🌿 320円 🔥 107kcal 🌀 0g  
(1コ分あたり)

### 材料(5コ分)

いちご(小粒)・・・5粒  
つぶあん・・・100g  
白玉粉・・・50g  
砂糖・・・大さじ2  
水・・・1/4カップ  
片栗粉・・・大さじ2

### 作り方

- ①あんを5等分し、いちごを包む。
- ②耐熱の器に白玉粉・砂糖を入れ水を少しずつ加え、粒なくなるまでよく混ぜ合わせる。
- ③②にラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500W)で2分～2分30秒加熱する。途中で一度取り出し、しっかり混ぜる。
- ④パットに片栗粉を広げ、③のをせ、5等分して広げ①を包む。



## とろり豆腐と菜の花の卵とし

🕒 10分 🌿 440円 🔥 170kcal 🌀 1.7g  
(1人分あたり)

### 材料(2人分)

とろり豆腐・・・1丁  
菜の花・・・1袋  
シーサラダ・・・3本  
だし・・・1カップ  
うす口しょうゆ・・・大さじ1  
たまご・・・2コ

### 作り方

- ①菜の花は4～5cmに切り、シーサラダはほぐす。
- ②浅めの鍋にだし・しょうゆ・①と豆腐をスプーンですくい入れ、ふたをして2～3分煮る。
- ③溶き卵を回し入れ、半熟で火を止める。



北海道産大豆100%使用

### とろり豆腐

200g

大豆の甘みのある、  
とろりとした食感で  
クリーミーなとうふ。



## ヨーグルトカップケーキ

🕒 10分 🌿 600円 🔥 280kcal 🌀 0.2g  
(1コ分あたり)

### 材料(4コ分)

ロールケーキ・・・4切  
クリームチーズ・・・100g  
ヨーグルト・・・3コ  
砂糖・・・大さじ1  
いよかん・・・適量  
いちご・・・適量  
ミント・・・適宜

### 作り方

- ①ロールケーキの厚みを半分に切る。果物は飾りやすい大きさに切る。
- ②クリームチーズを柔らかくし、ヨーグルト・砂糖を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ③器にロールケーキ→②→果物の順に2回重ね、あればミントを飾る。