

ひな祭りや パーティーに 春色ちらし

五目ちらし 30分 560円 310kcal 1.5g
(乾物の戻し時間・炊飯時間を除く) (1人分あたり)

材料(4~6人分)	
米……………2合	〈A〉
水……………400ml	しいたけの戻し汁……1カップ
〈合わせ酢〉	うす口しょうゆ……大さじ1
酢……………大さじ3	酒……………大さじ1
砂糖……………大さじ2	砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ2/3	れんこん……………40g
干しいたけ……………2枚	菜の花……………1袋
高野豆腐……………1コ	たまご……………2コ
洋にんじん……………1/4本	砂糖……………ひとつまみ
ふき……………1本	塩……………少々
	油……………適量
	甘酢しょうが……………適量

- つくり方**
- ①干しいたけ・高野豆腐は戻す。高野豆腐は7mm角、干しいたけ・にんじんは5mm角に切る。ふきはゆでて、小口切りにする。れんこんはいちょう切りにして酢水(分量外)でゆで、〈合わせ酢〉に浸ける。
 - ②干しいたけ・高野豆腐・にんじん・ふきは、〈A〉で煮汁が少なくなるまで中弱火で煮る。
 - ③ご飯を炊き、れんこんを取り出した〈合わせ酢〉を加え混ぜ、すし飯を作る。②を加え、混ぜ合わせる。
 - ④菜の花はゆでて、茎は小口切り、葉先は4cmに切る。たまごは調味料を加えて薄焼きにし、細切りにする。
 - ⑤③に菜の花の茎を混ぜ、器に盛る。たまご・菜の花の葉先・れんこんを飾り、甘酢しょうがを添える。



ちらし寿司アレンジ



焼きいなり
うす揚げに
ご飯を入れて
焼く

カリフォルニア風
ゆでキャベツや
アボカドを
のりに見立て巻く



茶巾寿司
すし飯を
薄焼きたまごで
包む



食卓に春を告げるごちそうを！

花のつばみもふくらみ始めた今日この頃、食卓に春を呼び込みませんか？大人も子どもも好きなパスタ料理なら、淡い色みの春野菜が映えてキレイ。さらに旬を迎える魚介類も、食卓に彩りを添えます。キュートな春色メニューを囲んで、楽しい時をお過ごしください。

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。

Webサイトでは他のレシピもたくさん掲載中！

パソコンから
コープクッキング 検索
<http://cooking.coop-kobe.net/>

スマートフォン・携帯
アクセスはこちら！

※レシピに使用している商品は店舗により品揃えのない場合があります。

Coop おいしく、楽しく、食で健康づくり
コープCooking 3月号 2018年

春のパスタ プラス 旬の一品





あさりのスープスパゲッティ

🕒 15分 🍎 約 490円 🔥 380 kcal 🥗 2.3g
(砂抜き時間を除く) (1人分あたり)

材料(2人分)
スパゲッティ(1.4mm)・・・150g 〈A〉
あさり(殻付き)・・・1パック 水・・・1と1/2カップ
コープス フードブラン 白ワイン・・・大さじ3
新たまねぎ・・・1/4コ 鶏がらスープ・小さじ1
スナップえんどう・・・4本 塩・こしょう・・・各少々
にんにく・・・1かけ
オリーブ油・・・大さじ1/2

作り方
①あさは砂抜きをし、殻をこすり合わせてよく洗う。たまねぎは薄切り、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湯で固めにゆでる。ゆで上がり前にスナップえんどうを加えゆでる。
③フライパンに油・にんにくを入れて弱火で香りを出し、たまねぎを加え炒める。あさり・〈A〉を加え、ふたをしてあさりの口が開くまで煮る。
④③に②を加え、塩・こしょうで味を調える。

あさりの砂抜き
水1カップ+塩小さじ1弱の塩水をはたひたに張り、暗くして約2～3時間置く

Coop's フードブラ 新たまねぎ
堆肥など有機質肥料を中心に土づくりからこだわって栽培しています



知ってうれしいミニ知識

春きゃべつ 葉の巻きがゆるく、みずみずしいやわらかな食感。ほんのりとした甘みを楽しめます

春のロールキャベツ

🕒 45分 🍎 約 320円 🔥 240 kcal 🥗 1.3g
(1人分あたり)

材料(2人分)
春きゃべつ・・・2枚 洋にんじん・・・1/3本
〈A〉 新じゃがいも・・・1コ
豚肉ミンチ・・・100g ゆでたけのこ・・・40g
たまご・・・1/2コ
パン粉・・・大さじ3
塩・こしょう・・・各少々 だし・・・2カップ
みりん・・・小さじ2
うす口しょうゆ・・・小さじ2

作り方
①にんじん・じゃがいもは輪切り、たけのこはくし形に切る。きゃべつの芯は、そぎ切りにしてみじん切りにする(③で使用)

②きゃべつの葉はラップをかけて電子レンジ(500w)で約3分加熱する。

③〈A〉ときゃべつの芯をよく練り混ぜ、2等分してきゃべつの葉で包む。

④鍋にだしと調味料を煮立て、③・にんじん・たけのこを入れ約15分煮る。じゃがいもを加え、さらに10～15分煮る。

爪ようじらず、崩れない！キャベツの巻き方



トマトクリーム
の焼きパスタ

材料(2人分)
スパゲッティ(1.6mm)・・・150g
ベーコン・・・2枚
たまねぎ・・・1/2コ
ブラウンマッシュルーム・・・2コ
にんにく・・・1かけ
オリーブ油・・・大さじ1
トマト缶・・・1/2缶
生クリーム・・・1/2カップ
塩・・・小さじ1/6
ミックスチーズ・・・40g
パセリ(みじん切り)・・・大さじ1

🕒 25分 🍎 約 590円 🔥 760 kcal 🥗 1.2g
(1人分あたり)

作り方
①ベーコンは1.5cm幅に切る。たまねぎ・マッシュルーム・にんにくは薄切りにする。
②スパゲッティは半分に折り、袋の表示に従ってゆでる。
③フライパンに油・にんにくを入れて弱火で香りを出し、ベーコン・たまねぎ・マッシュルームを加え炒める。トマト缶を加えて約5分煮詰める。
④生クリーム・スパゲッティを加え、塩で味を調える。
⑤耐熱容器に④を入れてチーズをのせる。オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、パセリを散らす。



かつおのタルタル
スパゲッティ

材料(2人分)
スパゲッティ(1.4mm)・・・150g
コープス 炭焼きかつおたたき(短冊)・・・140g
青ねぎ・・・4本
しょうが・・・1かけ
にんにく・・・1かけ
鷹の爪・・・1/2本
添付のたれ・・・大さじ1
オリーブ油・・・大さじ1

🕒 20分 🍎 約 470円 🔥 440 kcal 🥗 0.5g
(1人分あたり)

作り方
①かつおは1cmの角切りにする。青ねぎは小口切り、しょうがはみじん切り、にんにくは薄切りにする。鷹の爪は種を除き小口切りにする。
②かつおは、たれ小さじ2で和える。油小さじ1・青ねぎ・しょうがを加え、混ぜ合わせる。
③スパゲッティは袋の表示に従ってゆでる。
④フライパンに残りの油とにんにくを入れ、にんにくがカリッとするまで炒めて取り出す。続けて鷹の爪・残りのたれ・③を加えて絡め、火を止める。
⑤④を器に盛り、②のをせ、にんにくを散らす。



Coop's 炭焼きかつおたたき

太平洋産のかつおを厳選。こだわりの炭焼きで、ていねいに仕上げています



鯛のめた

材料(2人分)
コープス フードブラン 宇和清海育ち本鯛(生食用短冊)・・・60g
青ねぎ・・・1束
水・・・大さじ1
塩・・・少々
塩わかめ・・・10g
〈酢みそ〉
みそ・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1と1/2
酢・・・小さじ2
練からし・・・適宜

🕒 10分 🍎 約 600円 🔥 82 kcal 🥗 0.9g
(1人分あたり)

作り方
①鯛は薄いそぎ切りにする。
②青ねぎは4cmに切る。鍋に入れ、水・塩を加え、ふたをして蒸し煮にして冷ます。わかめは塩抜きし、ひと口大に切る。
③〈酢みそ〉を混ぜ合わせ、①・②を和える。器に盛り、お好みでからしを添える。



Coop's フードブラ 宇和清海育ち本鯛(養殖)
愛媛県の最南端、宿毛湾の外洋に近い海域で育った適度に脂のついた鯛です



いちご白玉

材料(2人分)
コープス つるとなめらか 白玉粉・・・40g
いちご・・・40g
砂糖・・・大さじ1/2
ゆであずき・・・大さじ2
いちご(飾り用)・・・2コ

🕒 15分 🍎 約 260円 🔥 140 kcal 🥗 0.0g
(1人分あたり)

作り方
①いちごはフォークでしっかりつぶす。
②白玉粉に砂糖・①を加え、よくこねる(固い場合は水を小さじ1/2～加えて調整し、耳たぶくらいの固さを目安にする)。10コに丸めてゆで、浮き上がってきたらさらに約1分ゆで、冷水にとる。
③器に②を盛り、ゆであずきと半分に切ったいちご(飾り用)を添える。

知ってうれしいミニ知識 いちごの種類



あまおう
甘みと酸味が調和していて濃厚な味わい



ゆめのか
甘みと酸味のバランスが良く、とてもジューシー



さちのか
濃い赤色の果皮で甘みと酸味のバランスが良い



さがほのか
香り高いのが特長。甘みが強く、酸味ひかえめ