



# 手まり寿司



材料(25コ分)

米	2合
水	400ml
〈合わせ酢〉	
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
刺身用短冊(まぐろ・サーモントラウト・ぶり・鯛)	各50g
たまご	1コ
砂糖	小さじ1/6
塩	少々
油	少々
いくら	適量
新たまねぎ(スライス)	20g
ブロッコリースプラウト	少々
レモン(いちょう切り)	5枚
木の芽	5枚
ブラックオリーブ(スライス)	5枚
いりごま(白)	適量
甘酢しょうが	適量
しょうゆ・練りわさび	適量

# 春野菜の揚げない かき揚げ



材料(2人分)

素干し桜えび	6g
新ごぼう	1/2本
新たまねぎ	1/2コ
洋にんじん	1/4本
みつば	1/4袋
小麦粉	大さじ1
〈衣〉	
小麦粉	大さじ2
片栗粉	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
水	大さじ2
CO-OP くっつかないホイル	

25分 約 330円 150 kcal 0.2g  
(1人分あたり)

つくり方  
①ごぼうはささき、たまねぎは薄切り、にんじんは細切り、みつばは3cmに切る。野菜・桜えびをボールに入れ、全体を混ぜ合わせ、小麦粉をまぶす。  
②〈衣〉の材料を混ぜ合わせ、①を加え混ぜる。  
③オーブントースターの天板に「くっつかないホイル」を敷き、②を直径約10cmの円形に薄く均等に広げる。10分焼き、裏返してさらに5分焼く。  
④焼き上がったら網にのせ、粗熱をとる。

ムラなく焼き上げるために  
薄く均等に広げましょう

# 筍とえびしんじょうの お吸い物



材料(2人分)

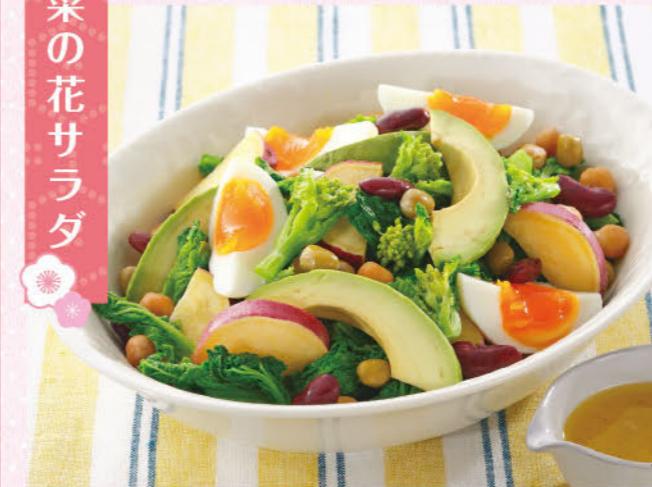
たけのこ水煮(ホール)穂先	5cm
CO-OP 真崎わかめ	5g
はんぺん	1/2枚
えび(中)	3尾
たけのこ水煮(ホール)根元	15g
片栗粉	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
一番だし	1と1/2カップ
塩	小さじ1/6
うす口しょうゆ	小さじ1/2
木の芽	2枚

25分 約 500円 65 kcal 1.3g  
(1人分あたり)

つくり方  
①たけのこは穂先をくし形、根元を粗みじんに切る。わかめは塩抜きし、ひと口大に切る。えびは殻と背わたを除き、ぶつ切りにする。  
②はんぺんをよくつぶし、えび・たけのこ(粗みじん)・片栗粉を加え練る。2コに丸めて片栗粉をまぶし、ゆでる。  
③だしを温め調味料を加え、たけのこの穂先とわかめをさっと煮る。  
④椀に②・③の具を入れ、汁を注ぎ、木の芽をのせる。

# 彩り豊かな春色メニュー 食卓を楽しく華やかに

## 菜の花サラダ



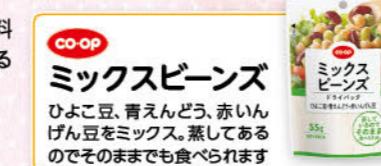
15分 約 500円 270 kcal 0.6g  
(1人分あたり)

ゆでたまご	1コ
菜の花	1袋
さつまいも	1/3本
アボカド	1/2コ
CO-OP ミックスビーンズ	1袋
ドライパック(パウチ)	1袋

つくり方  
①菜の花はゆでて4cmに切る。さつまいもは8mm厚さの半月切りにしてゆでる。アボカドはくし形に切る。

②①・ミックスビーンズを混ぜ合わせ、器に盛る。くし形に切ったゆでたまごをのせる。

③〈ドレッシング〉の材料を混ぜ合わせ、食べる直前に和える。



ミックスビーンズ  
ひよこ豆、青えんどう、赤いんげん豆をミックス。蒸してあるのでそのままでも食べられます

## ヨーグルトカップケーキ



10分 約 600円 280 kcal 0.2g  
(1コ分あたり)

ロールケーキ	4切
クリームチーズ	100g
コープ 生乳でつくったヨーグルト	3コ
砂糖	大さじ1

つくり方

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、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。

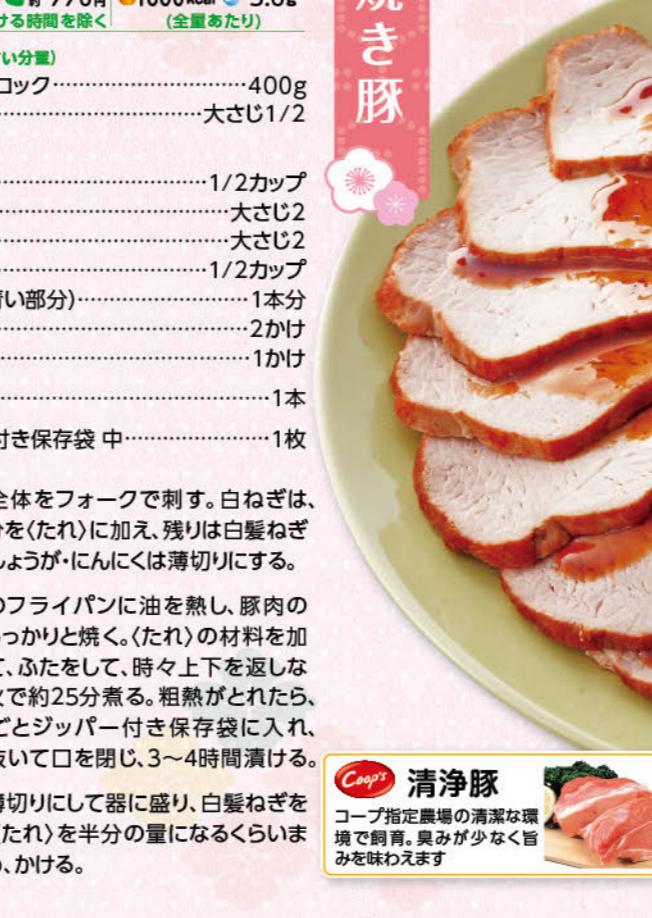
③器にロールケーキ・②・果物の順に2回重ね、あればミントを飾る。

## 生乳でつくったヨーグルト

生乳・砂糖・乳酸菌のみでつくった、生乳本来の風味が生きているなめらかなヨーグルトです



## 焼き豚



45分 約 770円 1000 kcal 5.6g  
(豚肉を漬ける時間を除く)

豚ももブロック	400g
油	大さじ1/2

〈たれ〉

水	1/2カップ
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	1/2カップ
白ねぎ(青い部分)	1本分
しょうが	2かけ
にんにく	1かけ
白ねぎ	1本
ジッパー付き保存袋	中

つくり方

①豚肉は全体をフォークで刺す。白ねぎは、青い部分を〈たれ〉に加え、残りは白ねぎにする。しょうが・にんにくは薄切りにする。

②小さめのフライパンに油を熱し、豚肉の全面をしっかりと焼く。〈たれ〉の材料を加え煮立て、ふたをして、時々上下を返しながら弱火で約25分煮る。粗熱がとれたら、〈たれ〉ごとジッパー付き保存袋に入れ、空気を抜いて口を閉じ、3~4時間漬ける。

③豚肉を薄切りにして器に盛り、白ねぎを添える。〈たれ〉を半分の量になるくらいまで煮詰め、かける。



清浄豚  
コープ指定農場の清潔な環境で飼育。臭みが少なく旨みを味わえます

調理時間 材料費 エネルギー 塩分 ※調味料の価格は含んでいません。