

門出のお祝いには

春がぎゅっとつまったレシピで♪



表紙のレシピ

わかめと鯛の酒蒸し

調理時間
20分

材料(2人分)

CO・OP 産直 岩手県産わかめ(水戻し後ザク切り) …… 30g(水戻し後90g)	殻付きあさり(砂抜きする) …… 120g
鯛の切り身 …… 2切(160g)	ゆでたけのこ …… 50g
酒 …… 大さじ1	にんじん(花型で抜く) …… 6枚
塩 …… 小さじ1/4	白菜(ザク切り) …… 2枚(120g)
	酒 …… 80ml
	塩 …… 小さじ1/4
	ポン酢(お好みで) …… 適宜

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 225kcal *食塩相当量: 2.3g

- 鯛に①を振って10分ほどおき、汁気を拭く。
- フライパンに白菜を入れて②と1、わかめをのせ、酒、塩を振ってふたをする。
- 強火で6~8分蒸し焼きにする。
- 器に盛り、お好みでポン酢をかける。

P.2~3で
ご紹介しています

PICK UP

CO・OP 産直
岩手県産わかめ



コツ・ポイント

工程2で、鯛を覆うようにわかめをのせると、蒸し焼きした際、わかめの風味が鯛に移ってよりおいしく仕上がります。

フラワーちらし寿司

調理時間
25分

材料(2人分)

れんこん(5mm厚さの花形に切って酢水にさらす) …… 1/2節(120g)	たらこ …… 適量
砂糖 …… 大さじ4と1/2	① さくらでんぶ …… 適量
塩 …… ひとつまみ	鮭フレーク …… 適量
② 酢 …… 1/2カップ	いくら …… 適量
水 …… 1カップ	錦糸卵 …… 50g
昆布 …… 3cm	スナッペンとう(ゆでる) …… 6さや
ご飯 …… 500g(1.5合分)	③ きゅうり …… 適宜
CO・OP 五目ちらしの素 …… 1袋(2人前)	ホールコーン …… 適宜

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 607kcal *食塩相当量: 4.6g

- 小鍋に①を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出してれんこんを入れ、1~2分後火を止めてそのまま冷ます。
- ご飯に五目ちらしの素を混ぜ合わせる。
- 汁気を切ったれんこんの穴に②をそれぞれ詰めていくらをのせる。
- 器に2を盛って錦糸卵を散らし、③と④を飾りつける。

れんこんを花形に切る方法

- れんこんを5mmの厚さに切る。
- 花の形になるように包丁で切り取る。



PICK UP

CO・OP 五目ちらしの素



来月号より
リニューアルします!

2020年4月号より、組合員広報誌がリニューアルします。新コーナーも始まる予定です。お楽しみに!

