

春の訪れを楽しむ 華やかレシピ

おもてなしにも使える春色メニューをご紹介します

季節の
わいわい
レシピ



POINT ココがポイント

形、色合いの似たものが片寄らないように配置すると仕上がりのバランスが良くなります。表紙のように1人分を重箱に作る場合は、ご飯を1合程度にして押さずに具材を盛り付けてください。

彩りがお花畑みたいで楽しい 春のモザイク寿司

材料(16×16cmの重箱または箱) (レシピ全量で) *カロリー: 1,092kcal *塩分: 6.1g

〈寿司飯〉

温かいご飯(硬めに炊く) … 1.5合分

A 塩 … 小さじ¼
砂糖 … 大さじ1½
純米酢 … 大さじ2½

- 1 スライスハム(花型で抜く) … 2枚
- 2 スモークサーモン … 1枚
絹さや … 1枚
- 3 スライスチーズ(4cm角、真ん中を小さい花型で抜く) … 2枚
- 4 きゅうりの輪切り … 8枚
いくら … 小さじ1

- 5 いり卵(作りやすい分量)
サラダ油 … 少々
B 卵 … 1個
塩 … 少々
砂糖 … 小さじ1
ゆでグリーンピース … 8個
- 6 ゆでエビ(厚みを半分に
2等分にする) … 1尾
うずら卵の水煮(横に4等分に切る) … 1個
- 7 きゅうりの薄切り(ピーラーで
4cmの長さに削る) … 6枚
赤かぶの漬物など(小さい花型で抜く) … 2枚
- 8 まぐろの薄切り(4cmに切る) … 6枚

※調理時間は目安です ※カロリー・塩分は1人当たりです
※使用商品のパッケージは変更になる場合があります

調理時間
30分

切り分けて
シェアしても!



作り方

- 1 寿司飯を作る。混ぜ合わせたAを、温かいご飯に入れて切るように混ぜ、粗熱を取る。
- 2 ①~③の材料をそろえる。②のスモークサーモンは縦半分に切り、端からくるくる巻く。絹さやはさつとゆでて半分の長さに切り、それぞれの端をVの字に切り落とす。
- 3 ⑤はフライパンでサラダ油を熱し、混ぜ合わせたBを入れて箸で混ぜながら半熟状に火を通す。
- 4 容器にラップを敷いて①の寿司飯を詰め、ギュッと押す。容器からラップごとご飯を取り出して皿にのせる。ご飯の上に1マス4cm角ずつ、①~⑧の材料を盛り付ける。

使用商品

CO-OP 純米酢(900ml)

*コープデリ宅配:
毎週取り扱っています。
*店舗:一部店舗を除いて
取り扱っています。



POINT
ココがポイント

菜の花は下ゆでしてから炒めると、苦みがやわらぎ食べやすくなります。

菜の花とあさりのうまみがマッチ!

春野菜とあさりの にんにくバター炒め

調理時間
15分

材料(2人分) 1人分(レシピ1/2量) *カロリー: 129kcal *塩分: 1.4g

菜の花……………	1束(200g)	サラダ油	
塩……………	適量	(一番搾りキャノーラ油) …小さじ1	
にんじん……………	½本(70g)	酒……………	大さじ1
あさり(砂抜きする) ……	200g	バター……………	10g(大さじ1弱)
にんにく……………	½片	しょうゆ……………	小さじ1

作り方

- ①菜の花は根元を1cmほど切り落とし、たっぷりの熱湯でさっと塩ゆでして絞り、長さ3cmに切る。にんじんはピーラーでリボン状に削る。砂抜きしたあさはらと殻をこすり合わせて洗う。にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油、にんにくを入れて弱火で熱して香りを出し、あさり、酒を加え、ふたをして中火で2分ほど加熱する。あさりの口が開いたら、にんじんを加えてさっと炒め、さらに菜の花を加えて全体を炒め合わせ、バター、しょうゆを加える。

使用商品

CO-OP 一番搾りキャノーラ油

- *コープデリ宅配:
4月2回に取り扱う予定です。
- *店舗: 全店で取り扱っています。



白玉にいちごと抹茶の風味をきかせて 春色白玉デザート

調理時間
20分

材料(6人分) *飾り分のゆであずき、いちご含まず=1人分(レシピ1/6量で)
*カロリー: 118kcal *塩分: 0.1g

白玉粉……………	80g	A	牛乳……………	¾カップ
抹茶……………	小さじ½		コンデンスミルク ……	大さじ4
水……………	80ml		北海道産小豆使用ゆであずき ……	適宜
いちご ……	7~8個(80g弱)		飾り用のいちご ……	適宜

作り方

- ①ボウルに白玉粉の半量と抹茶を入れ、水を少しずつ加えて手で混ぜ合わせ、耳たぶくらいの硬さにする。
- ②別のボウルに残りの白玉粉を入れ、フォークでつぶしてピューレ状にしたいちごを少しずつ加えて手で混ぜ合わせ、耳たぶくらいの硬さにする。
- ③①、②をそれぞれ一口大に丸め、たっぷりの熱湯に入れる。浮き上がってきたら、さらに1~2分ゆでて水に取り、冷めたら水気を切って1人6個くらいずつを器に盛る。
- ④Aを注ぎ、ゆであずき、お好みでいちごを添える。

使用商品

CO-OP 北海道産小豆使用ゆであずき

- *コープデリ宅配:
3月2回、3月5回に取り扱う予定です。
- *店舗: 一部店舗を除いて取り扱っています。



POINT
ココがポイント

白玉粉をこねるときに加える水分量は、季節や湿度によって変わります。硬さを確認しながら水、いちごの量を加減しましょう。いちごの代わりにいちごジャム、抹茶の代わりに粉末緑茶を使っても。

