



晩秋の夜長を楽しむ

# いつもよりちょっぴり大人なレシピ



表紙のレシピ

## ストック品で簡単! トマトリゾット

調理時間  
10分

### 材料(2人分)

- |                                  |                      |
|----------------------------------|----------------------|
| CO・OP産直新潟佐渡コシヒカリで作ったごはん……………2パック | キャベツ(一口大にちぎる) …… 葉2枚 |
| CO・OPイタリア産カットトマト……………1缶          | 顆粒コンソメ…………… 小さじ2     |
| CO・OPライトツナフレーク(カロリーーフタイプ) ……2缶   | 水……………1/2カップ         |
|                                  | ① オリーブオイル …… 大さじ1    |
|                                  | ② 粉チーズ…………… 大さじ1     |

1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー: 488kcal \*塩分: 1.8g

- 耐熱ボウルに、パックごはん、カットトマト缶を汁ごと、ツナ缶、キャベツ、顆粒コンソメ、水を入れ混ぜ合わせる。
- ラップをして電子レンジ(600W)で1人分は3分30秒、2人分は6分加熱する。
- 器に盛り、お好みで仕上げに①②をかける。

### コツ・ポイント

ストック品を使用して火を使わずに簡単調理。

P.213で  
ご紹介しています

### PICK UP

CO-OP 産直  
新潟佐渡コシヒカリで  
作ったごはん



## アクアパッツァ

※表紙は一尾(460g)を使用しているため、分量が異なります。

調理時間  
25分

### 材料(2人分)

- |                                    |                               |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 白身魚(切り身) …… 2切(160g)               | しめじ(石づきを取り除いてほぐす)…………… 1/3パック |
| 塩…………… 少々                          | レモン(輪切り)…………… 1/3個            |
| CO・OPエキストラバージンオリーブオイル……………大さじ3と1/2 | ① イタリアンパセリ…………… 適量            |
| にんにく(みじん切り) ……大さじ1/2               | 白ワイン……………1カップ                 |
| ② 紋別育ちのほたて貝柱…………… 45g              | 水……………1/3カップ                  |
| 殻付きのあさり…………… 120g                  | バジル…………… 適宜                   |
| (塩水につけて砂出しする) …… 120g              |                               |
| ③ ミニトマト(半分に切る) …… 6個               |                               |

1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー: 487kcal \*塩分: 0.9g

- 白身魚は塩を振ってしばらく置き、ペーパータオルで水けをふきとる。
- 鍋にオリーブオイル大さじ1と1/2を熱し、白身魚を皮目から焼く。両面に焼き色がついたら一度取り出す。
- オリーブオイル大さじ1と1/2を足してにんにくを弱火で炒め、②と③を加えたらふたをして中火で蒸し煮にする。
- あさりの口が開いたらオリーブオイル大さじ1/2を回しかけ、ふたを外した状態で強火で煮立たせる。火を止めてお好みでバジルを飾る。

### コツ・ポイント

今回は真鯛を使用しています。魚介のうま味が蒸し汁にも出ているので、スープも一緒に器に盛り付けましょう。

P.15で  
ご紹介しています

### PICK UP

紋別育ちのほたて貝柱

