



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) | 穀付きあさり(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) *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

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。

PICK UP

COOP 産直
岩手県産わかめ



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 | ② さくらでんぶ …… 適量 |
| 塩 …… ひとつまみ | 鮭フレーク …… 適量 |
| ④ 酢 …… 1/2カップ | いくら …… 適量 |
| 水 …… 1カップ | 錦糸卵 …… 50g |
| 昆布 …… 3cm | スナップえんどう(ゆでる) …… 6さや |
| ご飯 …… 500g(1.5合分) | ⑥ 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) *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③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⑥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

COOP 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!

