

休日のお手軽ランチも

# 旬の食材で“春”を満喫♪



## とろっと甘い 丸ごと新たまねぎスープ

調理時間  
20分

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

新たまねぎ……4個(1個約180g)	オリーブ油……………大さじ1
じゃがいも(1cm角に切る)…小2個	水……………4カップ
①にんじん(1cm角に切る)…1本	コンソメ(顆粒)……………大さじ2
いんげん(1cm角に切る)…150g	ローリエ(お好みで)……………1枚
CO・OP ベーコン 81g	バター……………10g
(3cm幅に切る)……………1パック	②粗挽き黒こしょう……………適量

1人分(レシピ1/4量で) \*カロリー: 238kcal \*食塩相当量: 2.4g

1. 新たまねぎは根と茎部分をカットして皮をむき、1個ずつラップでくるんで電子レンジで4分加熱する。
2. ①は、それぞれ耐熱皿に入れラップをかけて、電子レンジで2～3分加熱する。
3. 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンと2を軽く炒め、水と1、コンソメ、お好みでローリエを入れて強火にかける。
4. 沸騰後中火にし、約5分煮たら②で味を調える。

### コツ・ポイント

- 通常のだまねぎでもできますが、新たまねぎのほうが、より、甘くトロとした食感に仕上がります。
- 野菜はレンジで加熱済みのため、さっと煮て味をなじませるだけでおいしくいただけます。



## アスパラと生ハムの レモンクリームパスタ

調理時間  
15分

材料(2人分)

CO・OP スpaghetti(チャックシール付き) 1.4mm ……200g	レモン汁……………大さじ3
アスパラガス……………4本	CO・OP パルメザンチーズ…大さじ3
生ハム(一口大に切る) ……4枚	①コンソメ(顆粒)……………小さじ1
バター……………20g	砂糖……………大さじ1/2
薄力粉……………大さじ1	塩、こしょう……………各適量
牛乳……………300cc	②レモン(薄く輪切りにする)…4枚
	③イタリアンパセリまたはパセリ…適宜
	④イタリアンパセリまたはパセリ(みじん切り)……………適量
	粗挽き黒こしょう……………適量

1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー: 649kcal \*食塩相当量: 1.9g

1. スpaghettiはパッケージを参考にゆで、アスパラガスはゆでて4等分に切る。
2. フライパンにバターを熱し、溶けたら薄力粉を入れて木べらでなじませる。
3. 2に牛乳を少しずつ加えてなめらかに伸ばし、①を加えてさらに混ぜる。
4. 3にゆでたスpaghettiを入れて絡め、器に盛り、1のアスパラガスと生ハムをのせて②を添え、お好みで③をかける。

### コツ・ポイント

- アスパラガスはスpaghettiがゆで上がる直前に一緒にゆでると効率的です。
- 牛乳は温めたものを少しずつ混ぜるとダマになりにくくなります。

