

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<br>岩手県産わかめ(水戻し後ザク切り)<br>…………… 30g(水戻し後90g) | ③ 殻付きあさり(砂抜きする)<br>…………… 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             |
| ④ 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④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③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<br>酢水にさらす) …… 1/2節(120g) | たらこ …… 適量           |
| ⑤ 砂糖 …… 大さじ4と1/2                           | ⑥ 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          |
| ⑦ 昆布 …… 3cm                                | スナッペンとう(ゆでる) …… 6さや |
| ご飯 …… 500g(1.5合分)                          | ⑧ きゅうり …… 適宜        |
| CO・OP 五目ちらしの素<br>…………… 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④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⑤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⑧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!

