



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)
 ジャがいも(1cm角に切る)……小2個
 ①にんじん(1cm角に切る)……1本
 いんげん(1cm角に切る)……150g
 CO・OP ベーコン 81g
 (3cm幅に切る)……1パック

オリーブ油……………大さじ1
 水……………4カップ
 コンソメ(顆粒)……………大さじ2
 ローリエ(お好みで)……………1枚
 バター……………10g
 ②粗挽き黒こしょう……適量

1人分(レシピ1/4量) *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、甘くとろ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 スパゲッティ(チャックシール付き) 1.4mm ……200g
 アスパラガス……………4本
 生ハム(一口大に切る)……………4枚
 バター……………20g
 薄力粉……………大さじ1
 牛乳……………300cc

レモン汁……………大さじ3
 CO・OP パルメザンチーズ……大さじ3
 ①コンソメ(顆粒)……………小さじ1
 砂糖……………大さじ1/2
 塩、こしょう……………各適量
 レモン(薄く輪切りにする)……4枚
 ②イタリアンパセリまたはパセリ……適宜
 イタリアンパセリまたはパセリ(みじん切り)……………適量
 ③粗挽き黒こしょう……適量

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

1. スパゲッティ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にゆでたスパゲッティを入れて絡め、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

- アスパラガスはスパゲッティ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。

