



門出のお祝いには

春がぎゅっとつまったレシピで♪



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)
- 鯛の切り身 …… 2切(160g)
- 酒 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/4
- 穀付きあさり(砂抜きする) …… 120g
- ゆでたけのこ …… 50g
- にんじん(花型で抜く) …… 6枚
- 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A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B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

COOP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酢水にさらす) …… 1/2節(120g)
- 砂糖 …… 大さじ4と1/2
- 塩 …… ひとつまみ
- 酢 …… 1/2カップ
- 水 …… 1カップ
- 昆布 …… 3cm
- ご飯 …… 500g(1.5合分)
- CO・OP 五目ちらしの素 …… 1袋(2人前)
- たらこ …… 適量
- さくらでんぶ …… 適量
- 鮭フレーク …… 適量
- いくら …… 適量
- 錦糸卵 …… 50g
- スナップえんどう(ゆでる) …… 6さや
- きゅうり …… 適宜
- 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A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B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Cを飾りつける。

PICK UP

COOP五目ちらしの素



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。

来月号より
リニューアルします!

2020年4月号より、組合員機関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!

