

晩秋の夜長を楽しむ

いつもよりちょっぴり大人なレシピ



表紙のレシピ

ストック品で簡単！トマトリゾット

調理時間 10分

材料(2人分)

CO・OP産直新潟佐渡コシヒカリで作ったごはん……………2パック	キャベツ(一口大にちぎる)……………葉2枚
CO・OPイタリア産カットトマト……………1缶	顆粒コンソメ……………小さじ2
CO・OPライトツナフレークカロリーーフタイプ……………2缶	水……………1/2カップ
	① オリーブオイル……………大さじ1
	② 粉チーズ……………大さじ1

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 488kcal *塩分: 1.8g

1. 耐熱ボウルに、パックごはん、カットトマト缶を汁ごと、ツナ缶、キャベツ、顆粒コンソメ、水を入れ混ぜ合わせる。
2. ラップをして電子レンジ(600W)で1人分は3分30秒、2人分は6分加熱する。
3. 器に盛り、お好みで仕上げに①②をかける。

コツ・ポイント

ストック品を使用して火を使わずに簡単調理。

詳しくはP.213で紹介しています

PICK UP

CO・OP産直新潟佐渡コシヒカリで作ったごはん



アクアパッツァ

※表紙は一尾(460g)を使用しているため、分量が異なります。

調理時間 25分

材料(2人分)

白身魚(切り身)……………2切(160g)	しめじ(石づきを取り除いてほぐす)……………1/3パック
塩……………少々	レモン(輪切り)……………1/3個
CO・OPエキストラバージンオリーブオイル……………大さじ3と1/2	① イタリアンパセリ……………適量
にんにく(みじん切り)……………大さじ1/2	白ワイン……………1カップ
② 紋別育ちのほたて貝柱……………45g	水……………1/3カップ
殻付きのあさり……………120g	バジル……………適宜
(塩水につけて砂出しする)	
③ ミニトマト(半分に切る)……………6個	

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 487kcal *塩分: 0.9g

1. 白身魚は塩を振ってしばらく置き、ペーパータオルで水けをふきとる。
2. 鍋にオリーブオイル大さじ1と1/2を熱し、白身魚を皮目から焼く。両面に焼き色がついたら一度取り出す。
3. オリーブオイル大さじ1と1/2を足してにんにくを弱火で炒め、2と①を加えたらふたをして中火で蒸し煮にする。
4. あさりの口が開いたらオリーブオイル大さじ1/2を回しかけ、ふたを外した状態で強火で煮立たせる。火を止めてお好みでバジルを飾る。

コツ・ポイント

今回は真鯛を使用しています。魚介のうま味が蒸し汁にも出ているので、スープも一緒に器に盛り付けましょう。

詳しくはP.213で紹介しています

PICK UP

紋別育ちのほたて貝柱

