

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 岩手県産わかめ(水戻し後ザク切り) …… 30g(水戻し後90g) | 穀付きあさり(砂抜きする) …… 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     |
| 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①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②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酢水にさらす) …… 1/2節(120g) | たらこ …… 適量           |
| 砂糖 …… 大さじ4と1/2                         | ① さくらでんぶ …… 適量      |
| 塩 …… ひとつまみ                             | 鮭フレーク …… 適量         |
| ② 酢 …… 1/2カップ                          | いくら …… 適量           |
| 水 …… 1カップ                              | 錦糸卵 …… 50g          |
| 昆布 …… 3cm                              | スナッペンとう(ゆでる) …… 6さや |
| ご飯 …… 500g(1.5合分)                      | ③ きゅうり …… 適宜        |
| CO・OP 五目ちらしの素 …… 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②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③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④を飾りつける。

PICK UP

CO・OP 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！

