



菜の花の苦みが  
香を際立たせやすい

表紙のレシピ

## 菜の花とあさりのペンネ

調理時間  
25分

1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー: 462kcal \*食塩相当量: 1.4g

### 材料(2人分)

CO・OP ペンネマカロニ .....150g	殻付きあさり(砂抜きしておく) ..... 200g
菜の花(4cmに切る).....1/2束	CO・OP ベーコン(細切り).....50g
オリーブ油..... 大さじ1	白ワイン(または酒)..... 70ml
にんにく(薄切り).....1片	塩..... ひとつまみ
赤唐辛子(小口切り).....1本	黒こしょう..... 適量

1. たっぷりのお湯に塩(分量外)を加えてペンネをゆでる。ペンネは包装表記のゆで時間の2分前に菜の花を入れ、1分前にざるに上げて水気を切る。
2. ペンネをゆでている間に、フライパンにオリーブ油とAを入れて弱火にかけ、香りが出たらBと白ワインを加えてふたをして中火で蒸し煮にする。
3. あさりの殻が開いたら1を入れて炒め合わせ、塩で味を調え、器に盛って黒こしょうを振る。

### POINT

ペンネをゆでるときは  
お湯2ℓに対して  
塩小さじ2(分量外)を入れる。

## 桜えびと 春野菜のリゾット

調理時間  
30分

1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー: 542kcal \*食塩相当量: 1.3g

### 材料(2人分)

たまねぎ(みじん切り).....1/2個	桜えび(乾物)..... 6g
オリーブ油..... 大さじ1と1/2	そら豆(かためにゆでて薄皮をむく) ..... 正味100g
おろしにんにく..... 小さじ1/2	菜の花(かためにゆでて3等分に切る) ..... 1/3束
米(研がずにそのまま)..... 3/4カップ	ミニトマト(半分に切る)..... 6個
酒(または白ワイン)..... 大さじ2	塩..... ひとつまみ
お湯..... 2カップ	粉チーズ(お好みで)..... 適宜
A CO・OP チキンブイヨン (お湯に溶かしておく)..... 1個	

1. 鍋にオリーブ油を入れて中火でたまねぎを炒め、にんにくと米を加えて1分ほど炒めて酒を注ぐ。
2. Aの半量を注いで、最初は強火、煮立ったら弱火にして煮ていく。水分が減ってきたら桜えびを入れ、残りのAを少しずつ加えながら、全体で15~20分、お好みのやわらかさになるまでときどき混ぜながら煮る。(焦げ付きそうになったら水を適宜加える)
3. 仕上げにBを入れ塩で味を調え、全体がなじんだら器に盛ってお好みで粉チーズを振る。



華やかな桜えびの  
うま味と香りがアクセント

### POINT

途中加えていくチキンブイヨンは、  
熱い状態を保ちながら少しずつ  
加えていくことで、粘り気を抑えた  
リゾットに仕上がります。