

今月のレシピ
緑が鮮やか!
春らしい食卓に

表紙のレシピ

菜の花とあさりのペンネ

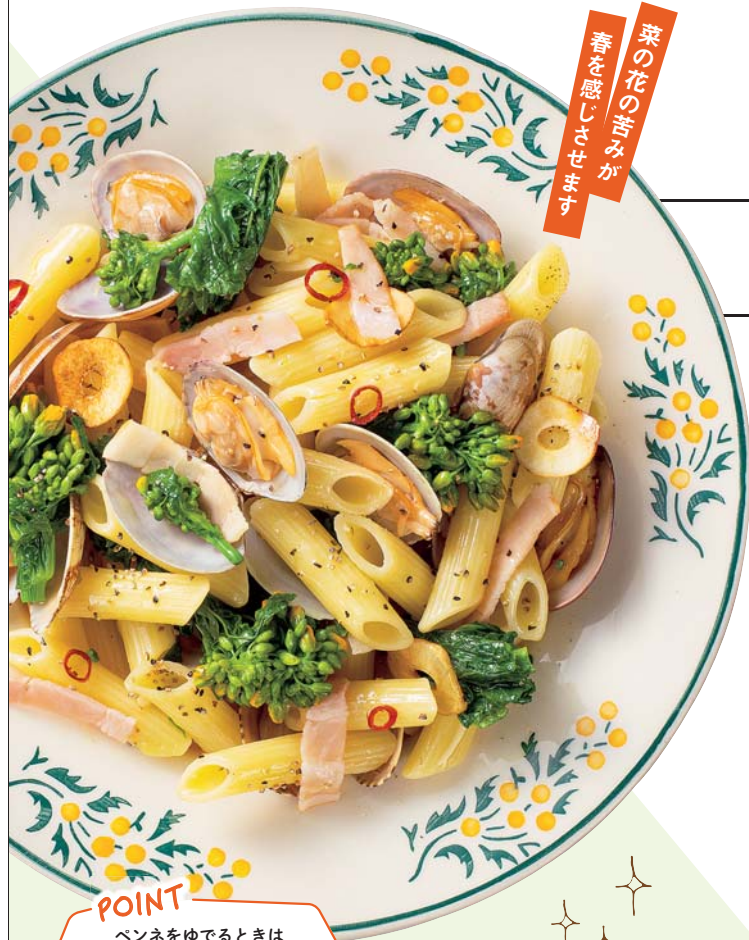
調理時間
25分

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) ⑤ 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
① にんにく(薄切り).....1片	塩.....ひとつまみ
④ 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①を入れて弱火にかけ、香りが出たら⑤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。



菜の花の苦みが
香を減じさせます。

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	⑤ 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.....ふたつまみ
お湯.....2カップ	粉チーズ(お好みで).....適宜
④ 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. ④の半量を注いで、最初は強火、煮い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④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⑤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。