

co-op ベリオ オリーブオイル  
910g 本体価格 903円  
税込 948円 (8% 975円)  
企画予定 ▶3月4週、4月2週



材料 (4人分)

春キャベツ ..... 1/2個  
アンチョビ ..... 1~2枚  
ニンニクスライス ..... 1片分  
オリーブオイル ..... 適量  
塩・こしょう ..... 適宜

作り方

- ① フライパンでオリーブオイルを熱し、アンチョビ、ニンニクスライスを炒める。
- ② 香りが立ってきたらざく切りにしたキャベツを加え、強火で炒め、塩、こしょうで味をととのえる。

羽島市 チュミさん

春キャベツのアンチョビ炒め

(1人あたり64kcal)



ゆでたてスパゲティにからめても春らしいベレロンチーノになっておいしそうですね。(編集部)

たかのみめを加えてもおいしいです。春キャベツがたっぷりたべられます。(チュミさん)

関市 広瀬さん

たけのこステーキ

(1人あたり202kcal)



国産新物ボイルたけのこ 200g

企画予定 ▶4月2週、4月3週、4月4週

材料 (4人分)

たけのこ(下処理したもの) ..... 300g  
豚バラ肉薄切り(長めのもの) ..... 8枚  
塩、こしょう、油 ..... 各適量  
小麦粉 ..... 適量

作り方

- ① たけのこは縦8つ割りにする。
- ② ①を豚バラ肉でぐるりと巻いて小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにうすく油を敷いて焼き、塩、こしょうで味付けする。

春のお祭りの頃になると、大量にいただくたけのこ。たけのこは、吸い物、味噌和え、煮物…天ぷらも作ります。(広瀬さん)

可児市 Happyママさん

菜の花とピーナツのゴマ和えおかき風味

(1人あたり146kcal)



柿の種の風味で香ばしく、ほろ苦い菜の花との相性がよいです。いつも一味ちがった和えものになりますよ。(Happyママさん)

材料 (4人分)

菜の花 ..... 1束  
柿の種(あられ・市販品) ..... 適量(1袋35グラム)  
A【だし汁…150cc、うす口しょうゆ…大さじ1と1/2、みりん…大さじ1と1/2】  
B【練りごまペースト…30g、白いりごま…適量】  
しょうゆ ..... 適宜  
砂糖 ..... 適宜

作り方

- ① 菜の花は花と葉、茎の部分に分け、茎が太ければ縦半分に切る。
- ② たっぶりの湯を沸かし、茎、花、葉の順に入れさつとゆで、冷水にとってざるにあげておく。
- ③ 鍋にAを合わせて温め、②を入れひと煮立ちさせたら取り出し絞る。
- ④ 菜の花が冷めたら適当な長さに切りボウルに入れ、Bを加えて混ぜる。
- ⑤ ③の浸し地を菜の花が浸るくらいに入れ、柿の種を加える。しょうゆと砂糖で、味をととのえる。

春野菜を使ったレシピ

瑞穂市 桜もちさん

新たまねぎの肉詰め

(1人あたり313kcal)

材料 (4人分)

豚ひき肉 ..... 300g  
卵 ..... 1個  
パン粉 ..... 1/2カップ  
新たまねぎ ..... 中4個  
小麦粉 ..... 小さじ1/2  
A【水…4カップ、コンソメ…1個、酒…大さじ4】  
カレー粉 ..... 大さじ2  
しめじ ..... 2パック  
青梗菜 ..... 2株  
しょうゆ、塩、こしょう ..... 少々

作り方

- ① たまねぎは横半分に切り、中身をくりぬいて内側に小麦粉をふる。中身はみじん切りにする。
- ② ひき肉にみじん切りにしたたまねぎと卵、パン粉を加えまぜる。
- ③ くりぬいたたまねぎに②を詰め、鍋に並べてAを加えて火にかける。
- ④ 10分ほど煮たらカレー粉を加えさらに15分ほど煮る。
- ⑤ しめじと青梗菜を加え火が通ったらしょうゆ、塩、こしょうで味をととのえる。

豆類やコーンなど、どんな野菜を加えてもおいしくいただけます。(桜もちさん)



co-op コンソメ

5g×40個  
本体価格 380円  
税込 399円 (8% 410円)  
企画予定 ▶3月2週、3月4週、4月2週



お気に入りのピザ屋さんで、春限定で出てくる「アスパラの春ピザ」。生のままのアスパラ?とびっくりしましたが、高温で焼くとしなっと量が減ってもシャキシャキ感が残りアスパラのおいしさがそのまま伝わってきます。トマトソースなど使わずシンプルにオリーブオイルで食べるのが1番です。(くわじさん)



恵那市 くわじさん

アスパラの春ピザ

(1枚あたり543kcal)

材料 (1枚分)

ピザクラスト(18cm) … 1枚  
ベーコン ..... 1枚  
アスパラ ..... 1本  
オリーブオイル ..... 適宜  
とろけるチーズ ..... 25g  
塩、こしょう ..... 適宜

作り方

- ① アスパラはピーラーで薄く削る。
- ② ピザ生地にベーコン、アスパラをのせ、オリーブオイルをまわしかける。塩、こしょうをふり、チーズをのせる。
- ③ オープントースターでチーズが溶けるまで焼く。

クリスピーピザクラスト 22cm 2枚  
本体価格 275円 税込 288円 (8% 297円)  
企画予定 ▶3月4週

