

# 春野菜のパスタ

恵那市トリックさん  
参考調理時間:約20分  
1人あたり:約392kcal

これを  
使ったよ!

CO-OP エクストラバージン  
オリーブオイル  
400g  
本体価格 548円  
税込価格 591円



## POINT

スモークサーモンの代わりにベーコンやツナで作ってもおいしいです。

## 材料(4人分)

春キャベツ…3枚  
新たまねぎ…1/2個  
グリーンアスパラ…5本  
スモークサーモン…50g  
オリーブオイル…大さじ2  
にんにく…1かけ  
ファルファッレ…240g  
うすくち醤油…大さじ2  
ブラックペッパー…少々  
バター…20g  
パルメザンチーズ…大さじ2  
パセリ…適量

## 作り方

1. 春キャベツは芯と葉に分け、芯は薄切り、葉はざく切りにする。新たまねぎは薄切り、グリーンアスパラは根元の部分を切り落として4等分にする。スモークサーモンは食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにオリーブオイルと、みじん切りにしたにんにくを入れて弱火で炒め、香りがたったら春キャベツ、新たまねぎ、グリーンアスパラを炒める。
3. 塩(分量外)を入れた、たっぷりのお湯でファルファッレを茹で、水気をきって②に加え、スモークサーモンも加えさっと炒めあわせる。
4. うすくち醤油、ブラックペッパーで味つけし、バターを絡めたら器にもり、パルメザンチーズとパセリをふりかける。

# ちらし寿司ケーキ

岐阜市 うさぱんださん  
参考調理時間:約15分  
1人あたり:約414kcal



今月の  
テーマ

## わが家のお祝いレシピ

お祝いごとにぴったりな  
華やかなレシピです!

これを  
使ったよ!

すし酢祭ばやし  
(調味酢)  
360ml  
本体価格 235円  
税込価格 253円



うさぱんださんの  
おすすめコメント  
うちではボウルに詰めて  
ドーム型にしてデコります。

## 材料(4人分)

ご飯…2合分  
すし酢…60ml  
でんぶ…30g  
具 卵…1個  
いくら…20g  
まぐろ薄切り…100g  
サラダ用えび…5尾  
さやえんどう…3本

## 作り方

1. ご飯にすし酢をあわせ酢飯をつくり、ラップを敷いた型に半量を詰め桜でんぶを平らにちらし、残りの酢飯も詰めしっかり押さえる。
2. 卵に塩少々(分量外)を加え、薄焼きにして細切りにし錦糸卵を作る。さやえんどうは茹でて、食べやすい大きさに切る。
3. ①の型に皿をかぶせ、逆さにして酢飯を型からはずし、錦糸卵を全体にのせ、その他の具を彩りよくトッピングする。

## 材料(6個分)

いちごムース  
いちご…200g  
無糖ヨーグルト…100ml  
粉ゼラチン…5g  
湯…20ml  
生クリーム…30g  
グラニュー糖…30g  
いちごゼリー  
水…150ml  
グラニュー糖…30g  
粉ゼラチン…5g  
レモン汁…小さじ1  
冷凍ミックスベリー…150g

## 作り方

1. ミキサーにヘタを取ったいちご、ヨーグルトを入れ混ぜ、湯で溶いたゼラチンも入れ再度混ぜ合わせる。
2. ボウルに生クリーム、グラニュー糖を入れ6分立てにし①とあわせ、カップの半分まで流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
3. 鍋に水とグラニュー糖を入れ弱火にかけ、粉ゼラチンを振り入れよく溶かし、レモン汁を加える。
4. ②の上にミックスベリーをかざり、冷ました③を流し入れ、再度冷やし固める。

# いちごのゼリームース

岐阜市 あろあさん  
参考調理時間:約45分  
1個あたり:約184kcal

これを  
使ったよ!

あろあさんの  
おすすめコメント  
ミックスベリーを使うことで、  
華やかなデザートになります。

せいきょうプレーン  
ヨーグルト(無糖)  
蔵 500g  
本体価格 195円  
税込価格 210円



## 材料(6人分)

たまねぎ…1個  
サラダ油…大さじ1  
ミックスベジタブル…60g  
合挽き肉…400g  
卵…1個  
パン粉…1/4カップ  
ナツメグ…小さじ1  
塩、こしょう…適量  
ゆで卵…3個

## 作り方

1. たまねぎはみじん切りにし、サラダ油を熱したフライパンで透き通るまで炒め、ミックスベジタブルも加えさらに炒める。
2. ボウルに合挽き肉を入れ、冷ました①、卵、パン粉、ナツメグ、塩、こしょうを入れしっかり練り混ぜる。
3. パウンド型にオープンシートを敷き、型の1/3の高さまで②を詰め、皮をむいたゆで卵をならべ、残りのタネを空気がいらないように詰める。
4. 200℃に予熱したオーブンで約40分焼く。

# かんたんミートローフ

瑞穂市 まろんぱんさん  
参考調理時間:約1時間  
1人あたり:約243kcal

これを  
使ったよ!

まろんぱんさんの  
おすすめコメント  
ソースにはケチャップとウスターソース、赤ワインを少し煮詰めたものを添えます。

国産牛豚合挽  
パラパラミンチ  
凍 400g  
本体価格 850円  
税込価格 918円

