



POINT

⑤の材料を入れてからは強火で一気に仕上げると、煮崩れしにくく具材が色よく仕上がります。

調理時間

15分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 379kcal *食塩相当量: 1.3g

材料(2人分)

鯛(または白身魚切り身)
(ペーパータオルで水気をふく)
……………2切(240g)
にんにく(みじん切り)…1片
赤唐辛子(お好みで)…1/2本
CO・OP エクストラバージン
オリーブオイル…大さじ2

あさり(殻付き)
(砂抜きしておく)……………120g
スナップえんどう……………6個
菜の花……………6本
レモン(薄切り)……………1/2個
CO・OP イタリアのワイン(白)、
水……………各50ml
ミニトマト(半分に切る)…4個
塩、こしょう……………各適量
パセリ(みじん切り・お好みで)…適宜

1. フライパンに④を入れ、中弱火でじっくり香りを出す。
2. 香りが出たら中火にして鯛の皮側を下にして、焼き色がつくようソテーする。
3. 皮に焼き色がついたら裏返し、⑤を加えてふたをし、強火で煮る。
4. あさりの殻が開いたらミニトマトを加えて汁をかけなじませ、塩とこしょうで味を調え、器に盛ってパセリを散らす。

サクッと

春のパイピザ

調理時間
10分

1人分(レシピ1/2量で)
*カロリー: 634kcal *食塩相当量: 2.1g
※焼く時間を除く

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用

CO・OP パイシート
(発酵バター入り)……………2枚
ピザ用ソース……………50g
たまねぎ(薄切り)
……………小1/2個(80g)
じゃがいも…小1個(90g)
A ホールコーン……………30g
ウインナー(斜め切り)…4本
CO・OP とろけるゴーダ
シュレッドチーズ……………80g

ミニトマト(半分に切る)…6個
B スナップえんどう
(ゆでて小口切り)……………4個

下準備: パイシートを室温で10分(夏場は5分程度)解凍する。オーブンを200度に予熱しておく。

POINT

パイシートは具材をのせている間にも解凍されていくため、下準備ではかために解凍します。

工程2では、Bを最後にのせることで彩りよく仕上がります。

1. じゃがいもはラップで包み、電子レンジで3分加熱後、皮をむいて半分に切って薄切りにする。
2. オーブンシートを敷いた天板にパイシートを並べ、ピザ用ソースを塗り、Aの具材を順にまんべんなくのせていき、最後にBをトッピングする。
3. 200度のオーブンで15～20分焼き、各々4等分に切る。

