



春の味 菜の花と桜えびの 炊き込みご飯

春の定番菜の花を使った炊き込みご飯。今しか食べることができないほんのりとした苦みを楽しみましょう。春の行楽におにぎりにして持っていくのもいいですよ！



材料(6人分)

- 米……………3合
- 菜の花……………150g
- 桜えび(乾燥)……………20g
- 塩昆布……………15g
- みりん……………大さじ2
- 白だし……………大さじ2
- 水……………適量

【1人当たり】
●エネルギー：306kcal
●食塩相当量：1.16g

作り方

- ①米をといで軽く水を切っておきます。
- ②炊飯器に米とみりんを入れてから、水を3合炊きの分量まで入れます。
- ③塩昆布を②に加えて軽く混ぜます。さらに桜えびを表面に平らに入れ、炊飯器の白米コースで炊きます。
- ④熱湯に塩(分量外)を入れ、菜の花を30秒程度茹でます。
- ⑤菜の花を冷水にとり、水気を絞って1cm幅に切り、白だしをあえます。
- ⑥炊きあがったご飯に菜の花を混ぜて出来上がり！



東郷グリーンセンター 食育ソムリエ 近藤 章子



ブロッコリーはカロテン・ビタミンCなど栄養満点！きれいな緑色のポタージュは春にぴったりです！

作り方

- ①【下準備】ブロッコリーは小房に分けて茹でます。ねぎは小口切り、じゃがいもは皮をむいてスライスします。
- ②鍋にサラダ油を引き、ねぎをしっかりと炒めます。
- ③②にAを入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮ます。
- ④ブロッコリーと牛乳を加え、軽く煮ます。
※ブロッコリーは煮過ぎると色が悪くなるので注意！
- ⑤粗熱を取ってミキサーなどでなめらかにし、塩・コショウで味を整えます。
※ミキサーにかける前にローリエを取り出すのを忘れずに！！

材料(約6人分)

- ブロッコリー……………1個(約200g)
- ねぎ(白い部分)……………1本
- じゃがいも…中3個(約300g)
- 水……………500cc~600cc
- コンソメ……………3個
- ローリエ……………1枚
- 牛乳……………400cc
- サラダ油……………大さじ1
- 塩・コショウ……………少々
- ★お好みで生クリーム(50cc)を加えると濃厚なスープになります！

【1人当たり】
●エネルギー：122kcal
●食塩相当量：1.35g

3月の店舗イベント情報

- 瀬戸グリーンセンター
- さあ始めようお庭づくり 18日(金)~21日(月)
- 尾張旭グリーンセンター
- さあ始めようお庭づくり 18日(金)~21日(月)
- 豊明フレッシュセンター・西部産直センター
- 春のお彼岸セール(周年祭) 11日(金)~13日(日)

- 東郷グリーンセンター
- お彼岸セール 18日(金)~20日(日)
- 日進園芸センター
- 春一番セール 11日(金)~13日(日)
- 長久手グリーンセンター
- 食・農フェア 18日(金)~21日(月)

※「お米の日」毎週火曜日ポイント3倍

※組合員様限定の優待価格商品をご用意しておりますので、組合員カードを忘れずにご持参ください。

- Aコープ幡山店情報
- 南国うまいものまつり 3日(木)~5日(土)
 - Aコープ得々大市 10日(木)~12日(土)
 - Aコープ大決算セール第1弾 17日(木)~19日(土)
 - Aコープ大決算セール第2弾 24日(木)~26日(土)

ポイント2倍



毎月10日は組合員デー! (Aコープは除く)

組合員に限り、レジでのお買い上げポイントが2倍となります。
※長久手グリーンセンター・東郷グリーンセンターでは10日が定休日の場合、翌日の11日が「組合員デー」となります。
※組合員カードのご提示がない場合はポイントの付与ができません。

ブロッコリーと ねぎのポタージュ



東郷グリーンセンター 食育ソムリエ 武内 静