



わが家の姫を
.....
笑顔にしよう！



2026

かわいさ満開！ひなパーティー **2**

テーブルが一気に華やかに！

水玉ちらし寿司



材料 4人分

□ミニトマト…4個

□きゅうり…1本

□ラディッシュ…4個

□魚肉ソーセージ
…1/2本(約70g)

□むきえび(小)

…10~12尾(約80g)

□卵…1個

□酢飯…600g

作り方

START

下準備



1

- ミニトマトはヘタを取って半分に切る。
- きゅうりとラディッシュは薄く輪切りにする。
- 魚肉ソーセージは2～3mmの輪切りにする。
- むきえびは茹でる。

卵の薄焼き



2

卵は薄焼きにして、丸く型抜きをする。

仕上げる



3

酢飯の粗熱がとれたら器に盛り付ける。
きゅうり、卵、魚肉ソーセージ、ラディッシュ、
ミニトマト、むきえびの順に
バランスよく配置していく。
お好みで醤油やマヨネーズをかけていただく。

FINISH

切ってびっくり、食べてにっこり！

フラワー肉巻き



材料 4人分

□ にんじん…1/2本(約80g)
□ いんげん…4本
□ ヤングコーン(水煮)…4本
□ パプリカ(赤・黄・オレンジなど合わせて)
…150g

□ 豚肉(薄切り)
…16枚
□ 塩・こしょう…適量
□ 薄力粉…適量
□ 油…小さじ2

□ しょうゆ
…大さじ2
□ 酒…大さじ2
□ みりん
…大さじ4

A

作り方

START

下準備

1

- いんげんは下茹でする。
- にんじんは5mm角の10cm長さに切って固めに下茹でする。
- パプリカは縦に細切りする。
- 豚肉は2枚ずつ重ねて、全体に塩・こしょうをし、薄力粉をうすく振る。

2



1種類は、いんげんを軸に周りをにんじんで囲み、豚肉に置きしっかりと巻いていく。
もう1種類はヤングコーンを軸にパプリカで囲み(あれば赤・黄・オレンジを交互に)、
豚肉の上に置きしっかりと巻く。
表面にうすく薄力粉をまぶす。各種類4本、計8本作る。

3



フライパンを中火で熱して油をひき、2の巻き終わりを下にして全体を焼く。
火が通ってきたら、〈A〉を加えて煮詰めながら絡める。

巻く

仕上げる

FINISH



旬の味覚がおいしく変身！

春めくおやつ時間

季節のおいしさが芽吹く春。

旬の食材を使ったお手軽おやつで、

子どもも大人もにっこり。

春の集いにもぴったりの

一品をご紹介します。



新玉ねぎ

新じゃがいも

新玉ねぎ^{de}のっけピザ風



ピザ生地を
甘〜い
新玉ねぎに!

材料〔2人分〕

- ☐ 新玉ねぎ…1〜2個
- ☐ ベーコン…30g
- ☐ ケチャップ…小さじ6
- ☐ ツナ(水煮)…約70g
- ☐ コーン(缶詰)…約80g
- ☐ 塩・こしょう…適量
- ☐ ピザ用チーズ…適量

作り方

- 1** 玉ねぎは皮をむいて
1cm幅の輪切りを6枚作る。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2** 玉ねぎを耐熱皿に並べてラップをかけ
電子レンジ(600W)で約2分加熱し、
クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- 3** 玉ねぎにケチャップを小さじ1ずつ塗り、
水分を切ったツナ・コーンとベーコンを1/6量ずつトッピング。
全体に塩・こしょう、ピザ用チーズを振りかける。
- 4** 200℃に予熱したオーブンで約15分焼く。

ここがポイント!



チーズは玉ねぎからはみ出すくらい、
少し多めに振りかけるとほどよく
カリッと仕上がり、
具材がバラバラになりにくくなります。

新じゃがいも **de** スマッシュポテト

カリカリ&

ほくほくの新食感！



材料〔2人分〕

- ☐ 新じゃがいも…4～6個
- ☐ オリーブ油…適量
- ☐ 塩・こしょう…適量

作り方

- 1** ジャがいもはよく洗い、皮付きのままラップに包み、電子レンジ(600W)で3～4分加熱する。一度取り出して裏返し、同様に3～4分加熱する。
- 2** ジャがいもが熱いうちにクッキングシートを敷いた天板に並べ、上から押しつぶす。オリーブ油を回しかけ、塩・こしょうを振る。
- 3** 200℃に熱したオーブンで15～20分焼く。裏返し、同様に10分～15分焼く。お好みでブラックペッパーを振り、マスタードやケチャップをつけていただく。

ここがポイント！



マグカップやココットの底でつぶすのがおすすめ。
じゃがいもは直径5cm程度の小さいサイズがおすすめ。
大きい場合は、電子レンジで加熱する前に半分に切っておきましょう。



※写真はイメージです。

焼いた後の
フライパンで
そのまま
ソース作り！

POINT /



レモンバターソース

鯛が焼けたらフライパンから取り出し、
残ったオリーブ油に
レモン果汁15mlとバター5gを加えて
軽く煮詰めれば完成！

豊かな旨み！

今月の/
PICK
UP



愛媛県産 豊潮の育み ごちそう真鯛切り身(養殖)



※写真はイメージです。

栄養豊富で、
潮の流れの早い海で
養殖された真鯛は、
身が引き締まり
旨みがたっぷりです。

いずみ市民生協の産直は

「安全・安心な生鮮食品を届けてほしい」という組合員の声から
生まれました。「顔の見える安心感」「おいしさ」「お手頃価格」は
もちろん、組合員と産地の幅広い交流を通じ、自然環境や生きもの、
人を大切にする「エシカル®」消費の取り組みです。

※エシカル…「倫理的な」という意味のことば。ここでは、地球環境や
社会問題に配慮し、人や地球に思いやりをもつことを
意味しています。

みんなの気持ち、つながるお店。

私たちは6つのコンセプトで、地域のみなさまから産地や環境へと
気持ちがつながる品々を、地元や全国各地、世界からお届けします。



エシカル消費で
みんなの笑顔を応援♪



おすすめコープ商品で
毎日の暮らしを応援♪



生産者とながつながって
がんばる産地を応援♪



ヘルシーライフ

低カロリーや美容など
健康な暮らしを応援♪



全国各地の逸品で
味わう喜びを応援♪



カンタン・便利で
忙しいあなたを応援♪