



バターがまいて  
食欲が止まらな...

表紙のレシピ

## 和風ドレッシングで豚丼

調理時間  
25分

1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー: 682kcal \*食塩相当量: 1.8g

### 材料(2人分)

豚肩ロースうすぎり (ひと口大に切る).....160g	ご飯.....360g
たまねぎ(薄切り).....1/4個	ゆでたまご(半分に切る).....2個
CO・OP 野菜たっぷり 和風ドレッシング.....大さじ4	レタス(手でちぎる).....2枚
バター.....20g	いりごま、糸唐辛子 (お好みで).....適宜

1. 豚肉をビニール袋に入れ、ドレッシングの半量(大さじ2)を加えてもみ込む。
2. フライパンにバターの半量を熱し、たまねぎを炒めて透き通ったら1を入れ、さらに炒める。
3. 豚肉に火が通ったら火を止め、残りの和風ドレッシングとバターを加えてあえる。
4. 丼にご飯を盛り、3と④を盛り付ける。

### POINT

豚肉に  
和風ドレッシングを  
もみ込んで、  
すぐに調理してOK!

工程3では  
風味がとばないよう、  
火を止めてから  
あえてください。

## ササッと作れる 春雨サラダ

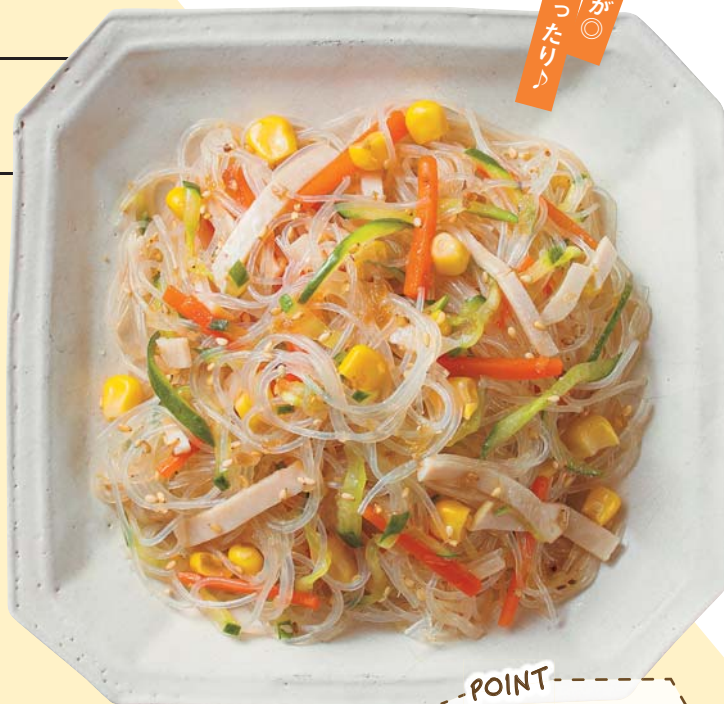
調理時間  
20分

1人分(レシピ1/4量で) \*カロリー: 156kcal \*食塩相当量: 1.2g

### 材料(4人分)

春雨.....80g	ロースハム(細切り).....4枚
にんじん(細切り).....1/4本	ホールコーン.....90g
きゅうり(せん切り).....1本	CO・OP 野菜たっぷり
塩.....小さじ1/4	和風ドレッシング...大さじ4
	いりごま.....小さじ2
	塩、こしょう.....各少々

1. 春雨は袋の表示通りにゆで、食べやすい長さに切る。にんじんは、さっとゆでておく。
2. きゅうりは塩もみし、10分ほど置いてからしっかりと水気を絞る。
3. ボウルに1と2、④を入れて混ぜ合わせる。



甘酸っぱさが  
善休めにぴったり♪

### POINT

味付けは塩・こしょうと  
和風ドレッシングだけ!  
手軽に作れます。

## PICK UP

レシピで使用した商品を、  
P. 2~3で詳しく  
ご紹介しています



野菜たっぷり  
和風ドレッシング