

食卓に春が来た!
春野菜たっぷりレシピ



表紙のレシピ

手作りドレッシングで!
春野菜たっぷり
ボリュームサラダ

調理時間
10分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 303kcal *食塩相当量: 1.2g

材料(2人分)

お好みのサラダチキン ※今回はCO-OP サラダチキンバジルを使用 ……………1枚	レタス(ちぎる)……3~4枚 ルッコラ(ざく切り)…1パック
アスパラガス(下ゆでして 4cm長さにななめ切り) ……3本	マヨネーズ、 プレーンヨーグルト ……………各大さじ2
スナップえんどう A(下ゆでする)……………6さや	B粉チーズ……………小さじ2
ゆでたまご(4等分に切る)…2個	オリーブ油……………小さじ1
ミニトマト(半分に切る)…4個	こしょう……………適量

1. ボウルにBを混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす。
2. 器にレタス、ルッコラを敷き、Aと食べやすい大きさにカットしたCO-OP サラダチキン バジルを彩りよく盛り合わせる。
3. 2に1のドレッシングをかける。

POINT

自作ドレッシングは葉物野菜のサラダはもちろん、ポテトサラダやマカロニサラダの味付けにも使えます。またグリルした鶏肉や魚の切り身などのソースとしてもお使いいただけます。



アスパラの
温泉たまごのせ

調理時間
15分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 92kcal *食塩相当量: 0.2g

材料(2人分)

アスパラガス……………4本	CO-OP エクストラバージン
たまご……………1個	オリーブオイル……………小さじ2
A塩、粗挽き黒こしょう、 粉チーズ……………各適量	

1. アスパラガスは根元を少し切り落とし、ピーラーで下半分くらいの皮をむく。
2. フライパンで湯を沸かして塩少々(分量外)を入れ、1を約2分ゆでたらザルに取って手早く冷ます。
3. 厚手のふた付き鍋に水5カップ(分量外)を入れて沸騰したら火を止め、水1カップ(分量外)を足してたまごを入れ、ふたをして12分したら取り出す。
4. 器に2を盛り、3の温泉たまごのをせ、Aを振ってCO-OP エクストラバージンオリーブオイルをかける。

アスパラを
シンプルな味付けで



POINT

ゆでたアスパラガスは水には取らず、ザルに取ってうちわであおぐなどしてなるべく早く冷ますと水っぽくならず、よりおいしくいただけます。