

新生活のスタートは

休日も平日も笑顔になれるレシピで♪



春色野菜たっぷりサラダ

調理時間
15分

材料(4人分)

じゃがいも……………1個	レタス (フリルレタスなど) (ちぎる) …… 100g
サラダチキン(鶏肉を蒸したもの) (ひと口大に切る) ……1/2枚	紫たまねぎ A (薄切りして水にさらす) ……1/8個
たまご(ゆでて4等分に切る) ……1個	ミニトマト(四つ割り) ……4個
菜の花(ゆでて4cm長さに切る) ……4本	みず菜(5cm長さに切る) ……1/2株
グリーンアスパラガス A (ゆでて4cm長さに切る) ……4本	CO・OP野菜たっぷり 和風ドレッシング ……大さじ4
スナップえんどう (筋を取ってゆでる) ……4本	

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 113kcal *塩分: 1.1g

- 1.じゃがいもを洗ってラップで包み、600Wの電子レンジで3~4分加熱し、竹串がすーっと刺さるようになったら皮をむいてひと口大に切る。
- 2.1とAを彩り良く器に盛り合わせてドレッシングをかける。

PICK UP

野菜たっぷり
和風ドレッシング



コツ・ポイント

菜の花など春野菜たっぷりのサラダに、ゆでたまごをあしらって彩りも華やかにしましょう。



表紙のレシピ

バナナロールケーキ

調理時間
30分

材料(3人分)

たまご(室温に戻す) ……2個	生クリーム ……100ml(1/2パック)
砂糖 ……50g	A 砂糖 ……15g
生クリーム ……大さじ1と1/2	バナナ ……1本
薄力粉 ……40g	

1人分(レシピ1/3量で) *カロリー: 370kcal *塩分: 0.1g

- 1.ボウルにたまごと砂糖を入れてハンドミキサーで白くもったりするまで泡立て、生クリームを加えてしっかり混ぜ、薄力粉をふるい入れたらゴムべらでさっくり切るように混ぜ合わせる。
- 2.クッキングシートを敷いたフライパンに1を流し入れ、フタをして弱火で10分程焼く。表面が乾いたらクッキングシートごと持ち上げて裏返し、クッキングシートをはがして火を止め、余熱で1~2分焼く。
- 3.ボウルにAを合わせて角が立つ程度に泡立てる。
- 4.2が冷めたら、新しいクッキングシートにのせ、3を生地に塗り(巻き終わりを3~4cm程度残す)、バナナを手前にのせて巻きこむ。

P.25で
ご紹介
しています

コツ・ポイント

- フライパンの直径は26cm目安です。
- ケーキは巻いた後、冷蔵庫に20~30分おくとなじんで切りやすくなります。
- ベリーやミントを添えると彩り良くなります。

PICK UP

バナナ

