広報誌コープデリ通信
2022年3月号（第24号）
発行日／2022年3月1日
発　行／とちぎコープ生活協同組合

今月のレシピ

食卓に春が来た！春野菜たっぷりレシピ

Let's Cook レッツクック

彩りよく盛り付けておもてなしにも

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

Ⓐ
- アスパラガス（下ゆでして4㎝長さになめ切り）……3本
- スナップえんどう（下ゆでする）……6さや
- ゆでたまご（4等分に切る）…2個
- ミニトマト（半分に切る）…4個

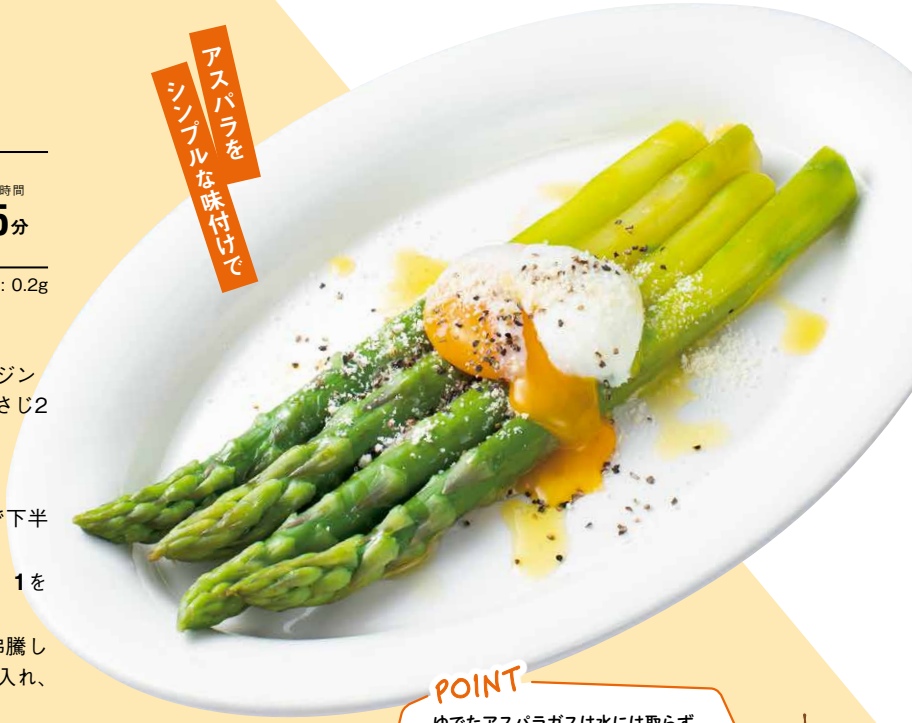
- レタス（ちぎる）……3～4枚
- ルッコラ（ざく切り）…1パック

Ⓑ
- マヨネーズ、プレーンヨーグルト……各大さじ2
- 粉チーズ……小さじ2
- オリーブ油……小さじ1
- こしょう……適量

1. ボウルにⒷ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、Ⓐ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。

アスパラをシンプルな味付けで



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

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の温泉たまごをのせ、Ⓐ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。

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。

編集／総合企画室　〒321-0195　栃木県宇都宮市川田町858
TEL.028-634-5117　ホームページ／https://tochigi.coopnet.or.jp/

宅配では、お届けしている全てのカタログを回収し、リサイクルしています。ご不要の場合は、担当者に渡すか配達器材に入れてお戻しください。