

よだれ鶏風サラダ

ホアジャオ
花椒香る



POINT

辛いものが苦手な方やお子さまには、
花椒ソースの代わりにスイートチリソース
でもおいしくお召し上がりいただけます。

調理時間
5分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 326kcal *食塩相当量: 0.7g
※冷ます時間を除く

材料(2人分)

鶏胸肉(皮なし)……………	1枚	CO・OP 深煎り胡麻ドレッシング	……………	大さじ2
水菜(ざく切り)	……………	CO・OP 旨さしびれる	……………	大さじ2
……………	1/2束(80g)	花椒ソース	……………	大さじ2
トマト(半分に切る)………	1/8個			

1. 鍋にたっぷり湯を沸かし、鶏肉を入れたらふたをして火を止める。
自然に冷めるまで50分以上置く。
2. 1を1cm厚さに切る。
3. 器に水菜、2、トマトを盛り、胡麻ドレッシングと花椒ソースを
かける。

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



CO・OP
旨さしびれる
花椒ソース

マーラー・タン

麻辣湯風味の

花椒トマトそうめん

調理時間
20分

1人分(レシピ1/2量で)
*カロリー: 384kcal *食塩相当量: 3.1g

材料(2人分)

トマト……………	1個	CO・OP 旨さしびれる	……………	大さじ2
そうめん……………	約150g	花椒ソース……………	……………	大さじ2
つゆの素(3倍濃縮)	……………	香菜(ざく切り・お好みで)	……………	適宜
①……………	大さじ3			
水……………	大さじ6			



POINT

辛いものが苦手な方やお子さまには、
花椒ソースの代わりにすりごまでも
おいしくお召し上がりいただけます。

1. 鍋に①と、湯むきしてひと口大に切ったトマトを入れひと
煮立ちさせたら、鍋ごと氷水につけて冷ます。
2. そうめんを包装表記通りにゆでて水にさらし、器に盛る。
3. つゆ碗に1を入れて花椒ソースを加え、お好みで香菜を
のせる。