

食卓彩る 美味しい サラダ

まるで野菜を 食べているみたい!

1缶(160g)に6種類
 約450g分の
 原料野菜を
 ギュッと
 濃縮!



野菜の食感を
 残したあらごし仕立て。
 自然な甘さと濃厚な
 うま味を引き出しました!

砂糖・塩・香料 不使用

CO-OP 食べる野菜ジュース



野菜ジュースで簡単パスタ

材料(2人分)

ツナ缶.....1缶
 じゃがいも.....1コ
 ブロッコリー.....1/4株
 粒コーン.....大さじ3
 スパゲッティ.....160g

〈A〉

野菜ジュース..2缶分(320g)
 塩.....小さじ1
 顆粒コンソメ.....小さじ2
 塩・粉チーズ.....各適量

作り方

- ①じゃがいもは1cm角に切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②スパゲッティは塩を入れた湯で固めにゆでる。途中で①を加えてゆで、ざるにあげる。
- ③フライパンに〈A〉を煮立て、②・粒コーンを加えてひと煮する。
- ④③にツナを入れて絡め、器に盛って粉チーズをふる。

飲むだけでなく、
 パスタやスープ
 カレーのかくし味など
 活用いろいろ!

レシピ提供: 日本生協連

新食感!

ナッツの 風味が香ばしい!

アーモンドと
 マカダミアナッツの
 カリカリと香ばしい
 つぶつぶ感を残して仕上げました。

CO-OP 粗挽きナッツドレッシング

野菜サラダはもちろん
 いろいろな料理に♪

温野菜サラダ

から揚げ



さわやかサラダを毎日おいしく♪

食生活に関心を持ち、
 研究するコープこうべの
 組合員グループ
 「家庭料理研究会」が
 考えたレシピを毎月
 ご紹介いたします。

栄養バランスの良い食事を毎日摂ることが理想ですが、不足しがちなのが野菜。手軽に野菜が摂れるサラダも、いつも同じでは飽きてしまう……。今回は、毎日の栄養バランス&献立づくりに役立つ、サラダレパートリーを一挙ご紹介。旬の真だこを使ったサラダから、たまご豆腐を使った一品、パーティーにも使えるロールサラダなど、食卓を楽しく美味しく彩るバラエティ豊かなメニューです。

Webサイトでは他のレシピもたくさん掲載中!
<http://cooking.coop-kobe.net/>

コープクッキング

検索



スマートフォン・携帯
 アクセスはこちら!

Delicious Salad



たこのガーリックサラダ ⏰20分 🍏約630円 🔥180kcal 🌀0.9g (1人分あたり)

- 材料(2人分)**
- コープス ゆであげ真だこ……………100g
 - じゃがいも……………1コ
 - アスパラガス……………1/2束
 - ぶなしめじ……………1/2袋
 - にんにく……………1かけ
 - サラダ油……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1/4
 - あらびき黒こしょう……………小さじ1/4～
 - たまねぎ……………1/4コ
 - トマト……………1/2コ
 - レタス……………1/4玉
- 作り方**
- ①たこは乱切りにする。じゃがいもは乱切りにしてゆでる。アスパラは3cmの斜め切り、しめじは小房に分ける。たまねぎは薄切りにし、水にさらして水気をしっかりきる。トマトは半月切り、レタスはちぎる。
 - ②フライパンに油・スライスしたにんにくを入れ、弱火でゆっくりと炒める。にんにくがカリッとしたら取り出す。
 - ③②のフライパンで、たこ・じゃがいも・アスパラ・しめじを炒め、塩・こしょうで調味し、取り出す。粗熱がとれたら、たまねぎを加えて混ぜる。
 - ④器にレタス・トマト・③を盛り、にんにくをのせる。



たこの梅ドレサラダ ⏰10分 🍏約400円 🔥140kcal 🌀1.3g (1人分あたり)

- 材料(2人分)**
- コープス ゆであげ真だこ……………60g
 - 塩わかめ……………15g
 - きゅうり……………1/2本
 - 大葉……………2枚
 - 〈梅ドレッシング〉……………2コ
 - 梅干し(塩分5%)……………2コ
 - 酢……………小さじ2
 - しょうゆ……………小さじ1/2
 - みりん……………小さじ1/2
 - サラダ油……………大さじ1と1/2
- 作り方**
- ①たこは薄くそぎ切りにする。塩わかめはたっぷりの水で塩抜きし、ひと口大に切る。きゅうりは斜め薄切り、大葉は細切りにする。
 - ②梅干しは種を取り、1コは細かくたたき、1コは小さくちぎる。調味料と合わせ〈梅ドレッシング〉を作る。
 - ③器に①を盛り、②をかける。



たまご豆腐のとりサラダ ⏰10分 🍏約190円 🔥100kcal 🌀1.0g (1人分あたり)

- 材料(2人分)**
- CO-OP たまご豆腐…2コ
 - 〈A〉……………
 - 小粒納豆……………1パック(30g)
 - オクラ……………2本
 - 甘酢しょうが……………10g
 - たまご豆腐のたれ(添付)……………1袋
 - みつば……………1/2束
- 作り方**
- ①オクラはゆでて、小口切りにする。甘酢しょうがは細切り、みつばは3cmに切る。
 - ②〈A〉を混ぜ合わせる。
 - ③器にたまご豆腐・みつばを盛り、②をかける。



ハムとチーズのロールサラダ ⏰25分 🍏約500円 🔥200kcal 🌀1.3g (1人分あたり)

- 材料(4人分)**
- コープス スライスロースハム……………5枚
 - スライスチーズ……………5枚
 - じゃがいも……………3コ
 - 洋にんじん……………1/4本
 - 塩……………小さじ1/6
 - 酢……………小さじ1
 - きゅうり……………1/2本
 - 塩……………少々
 - マヨネーズ……………大さじ2
 - こしょう……………少々
 - サニーレタス……………2枚
- 作り方**
- ①じゃがいもはひと口大、にんじんは5mm角に切る。きゅうりは小口切りにし、塩をふりしばらくおいて水気を絞る。
 - ②じゃがいも・にんじんをゆでる。ゆで汁を捨てて水気を飛ばし、熱いうちに塩・酢をふり入れ、つぶして冷ます。
 - ③きゅうり・②をマヨネーズ・こしょうで和える。
 - ④半分に切ったハムとチーズで③を巻く。
 - ⑤器に盛り、サニーレタスを添える。



キャロットサラダ ⏰15分 🍏約170円 🔥150kcal 🌀1.1g (1人分あたり)

- 材料(2人分)**
- 洋にんじん……………1本
 - 塩……………小さじ1/6
 - 鶏肉ささみ……………1本
 - 塩……………ひとつまみ
 - 酒……………小さじ1
 - 〈ドレッシング〉……………大さじ2
 - 塩……………小さじ1/6
 - 砂糖……………ひとつまみ
 - こしょう……………少々
 - オリーブ油……………大さじ1
 - カシューナッツ……………15g
- 作り方**
- ①にんじんは細切りにして塩をふり、しばらくおいて水気を絞る。カシューナッツは粗く刻む。
 - ②ささみは塩・酒をふり、ラップをして電子レンジ(500w)で1～2分加熱する。ラップをしたまま冷まし、細く裂く。
 - ③〈ドレッシング〉の材料を合わせ、カシューナッツの半量を加える。
 - ④にんじん・②を〈ドレッシング〉で和えて器に盛り、残りのカシューナッツを散らす。



ライスサラダ ⏰15分 🍏約340円 🔥170kcal 🌀0.7g (1人分あたり)

- 材料(2人分)**
- ご飯……………100g
 - 〈ドレッシング〉……………
 - レモン汁……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1/5
 - 砂糖……………ひとつまみ
 - エキストラバージンオリーブ油……………小さじ2
 - えび……………2尾
 - ベビーチーズ……………1コ
 - きゅうり……………1/2本
 - ミニトマト……………4コ
 - ベビーリーフ……………1/5袋
 - レモン(いちょう切り)……………2枚
- 作り方**
- ①〈ドレッシング〉の材料を合わせる。熱いご飯に大さじ1を加え混ぜ、冷ます。
 - ②ベビーチーズ・きゅうり・ミニトマト3コは5mm角に切り、①のご飯に混ぜる。
 - ③えびは背わたを除き、ラップをして電子レンジ(500w)で約1分加熱し、そのまま余熱で火を通す。殻をむき、厚みを半分に切る。ミニトマト1コは薄い輪切りにする。
 - ④器に②を入れ、ベビーリーフ・③・レモンをのせる。残りの〈ドレッシング〉をかける。



大豆入りグリーンサラダ ⏰15分 🍏約590円 🔥170kcal 🌀0.6g (1人分あたり)

- 材料(2人分)**
- CO-OP 大豆ドライパック……………1/2缶
 - レタス……………1/2玉
 - セロリ……………1/2本
 - 三度豆……………8本
 - キウイフルーツ……………1/2コ
 - 〈ドレッシング〉……………大さじ2
 - レモン汁……………大さじ2
 - 粒マスタード……………小さじ1
 - 塩……………小さじ1/6
 - 砂糖……………小さじ1/4
 - こしょう……………少々
 - サラダ油……………大さじ1
- 作り方**
- ①レタス・セロリは4～5cm長さの細切りにする。三度豆は4cmの斜め切りにし、さっとゆでる。キウイは小さめのいちよう切りにする。
 - ②〈ドレッシング〉の材料を合わせる。
 - ③①・大豆をざっくり混ぜ合わせて器に盛り、〈ドレッシング〉を添える。



豆腐のアボカドソース ⏰10分 🍏約170円 🔥290kcal 🌀1.4g (全量あたり)

- 材料(作りやすい分量)**
- コープス とろり豆腐……………1/2コ
 - アボカド……………1/2コ
 - レモン汁……………小さじ1
 - マヨネーズ……………大さじ1と1/2
 - 塩……………小さじ1/5
 - こしょう……………少々
- 作り方**
- ①アボカドは皮と種を取りレモン汁をかけ、ていねいにつぶす。
 - ②①・豆腐・調味料を泡立て器でよく混ぜ合わせる。

