

今月のレシピ
あの「和ドレ」に
ランチはお任せ!



バターがまいて
食欲が止まらな〜

表紙のレシピ

和風ドレッシングで豚丼

調理時間
25分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 682kcal *食塩相当量: 1.8g

材料(2人分)

豚肩ロースうすぎり (ひと口大に切る) …… 160g	ご飯 …… 360g
たまねぎ(薄切り) …… 1/4個	ゆでたまご(半分に切る) …… 2個
CO・OP 野菜たっぷり 和風ドレッシング …… 大さじ4	レタス(手でちぎる) …… 2枚
バター …… 20g	いりごま、糸唐辛子 (お好みで) …… 適宜

1. 豚肉をビニール袋に入れ、ドレッシングの半量(大さじ2)を加えてもみ込む。
2. フライパンにバターの半量を熱し、たまねぎを炒めて透き通ったら1を入れ、さらに炒める。
3. 豚肉に火が通ったら火を止め、残りの和風ドレッシングとバターを加えてあえる。
4. 丼にご飯を盛り、3と④を盛り付ける。

POINT
豚肉に和風ドレッシングをもみ込んで、すぐに調理してOK!
工程3では風味がとばないように、火を止めてからあえてください。

甘酸っぱさが
善休めにぴったり♪

ササッと作れる 春雨サラダ

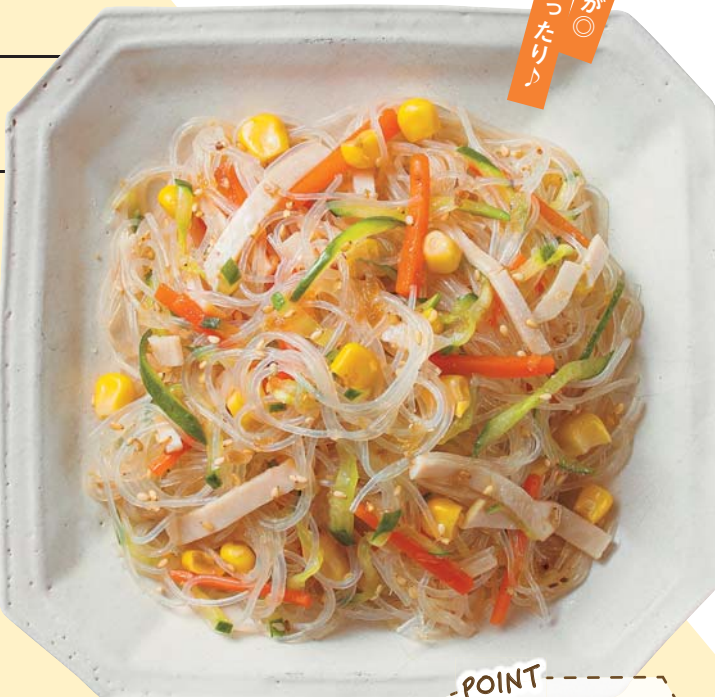
調理時間
20分

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 156kcal *食塩相当量: 1.2g

材料(4人分)

春雨 …… 80g	ロースハム(細切り) …… 4枚
にんじん(細切り) …… 1/4本	ホールコーン …… 90g
きゅうり(せん切り) …… 1本	CO・OP 野菜たっぷり 和風ドレッシング …… 大さじ4
塩 …… 小さじ1/4	いりごま …… 小さじ2
	塩、こしょう …… 各少々

1. 春雨は袋の表示通りにゆで、食べやすい長さに切る。にんじんは、さっとゆでておく。
2. きゅうりは塩もみし、10分ほど置いてからしっかりと水気を絞る。
3. ボウルに1と2、④を入れて混ぜ合わせる。



POINT
味付けは塩・こしょうと和風ドレッシングだけ! 手軽に作れます。

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



野菜たっぷり
和風ドレッシング