

今月のレシピ

ハレの日も毎日の食事も ブロッコリースプラウトでパッと華やかに

Let's
Cook
レツクック



かわいく飾って
みんなで祝いましょう

表紙のレシピ

保存容器で 手軽に押し寿司

調理時間

40分

※冷蔵庫で休ませる時間を除く

1切分(レシピ1/8量で) *カロリー: 171kcal *食塩相当量: 0.8g

材料(16×10.5×5.5cmの容器1台分)

温かいご飯 ……………500g(1.5合分)	アボカド(薄く切って適量の レモン汁をまぶす)……………1個
CO・OP 利尻昆布の だし入りすし酢…大さじ4	いくら、 産直 ブロッコリー
白ごま……………大さじ1	スプラウト(有機栽培)
スモークサーモン……………65g	(飾り用に切る)……………各適量

1. ボウルに温かいご飯とAを入れ、切るように混ぜ合わせる。
2. ラップを容器より大きめに切って敷き、スモークサーモンを隙間なく並べ、1の半量を敷き詰めてラップで包んで押し固める。
3. ラップを開いてアボカドを並べ、残りの1を敷き詰めてラップで包み再度押し固め、冷蔵庫で20～30分おく。
4. ラップを開いてスモークサーモンが上になるよう容器から取り出したら、ラップをとって8等分に切り分け、いくらとブロッコリースプラウトを飾る。

POINT

切り分ける際、包丁をその都度、濡らしながら使うと切りやすくなります。

押し固める際は平らなコップの底や、しゃもじなどを使うのがおすすめです。

トマトと新たまねぎの 和風サラダ

調理時間
10分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 94kcal *食塩相当量: 0.5g

材料(2人分)

トマト(角切り)……………1個	産直 ブロッコリー
新たまねぎ(薄切り)…1/3個	スプラウト(有機栽培)
酢……………大さじ1	(根を切り落とす)…1/2パック
ポン酢、オリーブオイル	ツナ(オイル無添加)
A……………各大さじ1/2	(汁気を切る)……………1缶
砂糖……………小さじ1/2	
おろしにんにく(お好みで)…適宜	

1. ボウルにトマトと新たまねぎ、Aを入れて混ぜ合わせる。
2. 食べる直前にブロッコリースプラウトとツナを入れてさっくり混ぜ合わせる。

箸が止まらない!
さっぱり春サラダ



POINT

ブロッコリースプラウトはしんなりしすぎないように、食べる直前に和えてください。

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



産直 ブロッコリー
スプラウト(有機栽培)