



春色野菜たっぷりサラダ

調理時間 15分

材料(4人分)

- じゃがいも……………1個
- サラダチキン(鶏肉を蒸したもの)(ひと口大に切る)……………1/2枚
- たまご(ゆでて4等分に切る)……………1個
- 菜の花(ゆでて4cm長さに切る)……………4本
- グリーンアスパラガス(ゆでて4cm長さに切る)……………4本
- スナップえんどう(筋を取ってゆでる)……………4本
- レタス(フリルレタスなど)(ちぎる)……………100g
- 紫たまねぎ(薄切りして水にさらす)……………1/8個
- ミニトマト(四つ割り)……………4個
- みず菜(5cm長さに切る)……………1/2株
- CO・OP野菜たっぷり和風ドレッシング……………大さじ4

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 113kcal *塩分: 1.1g

- じゃがいもを洗ってラップで包み、600Wの電子レンジで3~4分加熱し、竹串がすーっと刺さるようになったら皮をむいてひと口大に切る。
- 1とAを彩り良く器に盛り合わせてドレッシングをかける。

PICK UP

野菜たっぷり和風ドレッシング



コツ・ポイント

菜の花など春野菜たっぷりのサラダに、ゆでたまごをあしらって彩りも華やかにしましょう。

バナナロールケーキ

調理時間 30分

材料(3人分)

- たまご(室温に戻す)……………2個
- 砂糖……………50g
- 生クリーム……………大さじ1と1/2
- 薄力粉……………40g
- 生クリーム……………100ml(1/2パック)
- 砂糖……………15g
- バナナ……………1本

1人分(レシピ1/3量で) *カロリー: 370kcal *塩分: 0.1g

- ボウルにたまごと砂糖を入れてハンドミキサーで白くもったりするまで泡立て、生クリームを加えてしっかり混ぜ、薄力粉をふるい入れたらゴムべらでさっくり切るように混ぜ合わせる。
- クッキングシートを敷いたフライパンに1を流し入れ、フタをして弱火で10分程焼く。表面が乾いたらクッキングシートごと持ち上げて裏返し、クッキングシートをはがして火を止め、余熱で1~2分焼く。
- ボウルにAを合わせて角が立つ程度に泡立てる。
- 2が冷めたら、新しいクッキングシートにのせ、3を生地に塗り(巻き終わりを3~4cm程度残す)、バナナを手前にのせて巻きこむ。

コツ・ポイント

- フライパンの直径は26cm目安です。
- ケーキは巻いた後、冷蔵庫に20~30分おくとなじんで切りやすくなります。
- ベリーやミントを添えると彩り良くなります。

P.215で
ご紹介しています

PICK UP

バナナ

