



ドライフルーツ
チョコの相性抜群!

POINT

水の量は、生地が耳たぶのようなやわらかさになるよう少しずつ加えて調整してください。

焼き過ぎると硬くなるので、表面にうすく焼き色がつく程度に焼いてください。

今月のレシピ
食卓を彩って
春を感じよう!

Let's Cook
レッツクック

表紙のレシピ

オレンジとチョコのサクふわパン

調理時間
45分

*寝かせる時間を除く

1個分(レシピ1/8量で) *カロリー: 110kcal *食塩相当量: 0.3g

材料(8個分)

薄力粉……………100g	CO・OP 産直 和歌山県産 清見オレンジで作ったドライフルーツ……………25g
① ベーキングパウダー…大さじ1	② チョコレート……………20g
塩……………ひとつまみ	
砂糖……………大さじ3	
③ サラダ油……………大さじ2	
水……………40~45ml	

1. ボウルに①を合わせてふるい、③を加えたら粉っぽさがなくなるまでしっかりとこねる。
2. 粗く刻んだ②を①に入れてよくこね、生地を丸めてラップをし、1時間ほど寝かせる。
3. オーブンを180℃に予熱し、生地を8等分して丸めて10~15分焼く。

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 和歌山県産 清見オレンジで作ったドライフルーツ



春のミモザリースサラダ

調理時間
20分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 158kcal *食塩相当量: 1.6g

材料(2人分)

たまご(固めにゆでる)…1/2個分	マヨネーズ……………大さじ1
食パンの耳(1cm角に切る)…適量	CO・OP トマトケチャップ……………大さじ1
リーフレタス(ちぎる)…3枚	② CO・OP 純米酢……………小さじ1
ベビーリーフ……………適量	砂糖……………小さじ1
黄パプリカ(薄切り)…1/4個	塩、こしょう……………各適量
① アスパラガス(ゆでて斜めに切る)…2本	
ミニトマト(半分に切る)…4個	
生ハム……………6枚(40g)	

1. ゆでたまごは白身と黄身に分け、それぞれ裏ごし器かザルなどでこす。
2. 食パンの耳はトースターで3分程度焼く。
3. 器に①と1、2をリース状に丸く盛り合わせる。
4. ②を混ぜ、ココットなどの器に入れて3の中央に置く。

いつものサラダを
春らしさを満点に!



POINT

生ハムは巻くようにして花形にすると、かわいらしくなります。