

大垣市 あっつんさん  
トマトのさっぱりサラダ【1人あたり121kcal】



**材料** 4人分  
 トマト…2個  
 生ハム…80g  
 青じそ…5枚  
 JANE'Sクレイジーソルト…小さじ1/2  
 酢…大さじ1  
 オリーブオイル…大さじ2

**作り方**

- 1 トマトをスライスする。
- 2 生ハムはほぐして①の上のにのせる。
- 3 青じそは細かく千切りにし②のにのせる。
- 4 ③にJANE'Sクレイジーソルト、酢、オリーブオイルの順にかけて味つけをする。

これを  
使ったよ!



**co-op** JANE'Sクレイジーソルト  
 113g  
 本体価格 541円 税込価格 584円  
 企画予定 7月3週

**あっつんさんの  
おすすめメモ**

ドレッシングも必要なし、お父さんのお酒のつまみ定番品です。

恵那市 パンさん  
タラモサラダ【1人あたり162kcal】



**材料** 4人分  
 じゃがいも…3個  
 無着色たらこ…1腹分  
 マヨネーズ…大さじ2  
 いろいろ使えるむぎ枝豆…30g  
 コーン…30g  
 レモン汁…小さじ2  
 昆布茶…小さじ1/4  
 塩、こしょう…少々

**作り方**

- 1 じゃがいもは茹で、マッシャーなどでつぶす。
- 2 ①に皮を除いてほぐした無着色たらこ、マヨネーズ、いろいろ使えるむぎ枝豆、コーンを加え混ぜる。
- 3 ②にレモン汁と昆布茶で風味づけし、塩、こしょうで味を整える。

これを  
使ったよ!

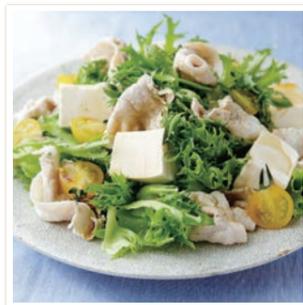
無着色たらこ(切り)  
 70g  
 本体価格 298円  
 税込価格 321円  
 企画予定 6月2週



**パンさんの  
おすすめメモ**

パンにもごはんにもよく合います。

大垣市 まっくろくろすけさん  
和風サラダ【1人あたり145kcal】



**材料** 4人分  
 豚モモスライス…200g  
 フリルレタス…1株  
 プチトマト…8個  
 豆腐…150g  
 青じそ…5枚  
 深煎り胡麻ドレッシング…大さじ4

**作り方**

- 1 豚モモスライスは茹でておく。
- 2 フリルレタス、プチトマト、豆腐は食べやすい大きさにして皿にならべる。
- 3 ②に①のをせ、ドレッシングと細かく刻んだ青じそをかける。

これを  
使ったよ!



**co-op** 深煎り胡麻ドレッシング  
 500ml  
 本体価格 446円 税込価格 481円  
 企画予定 6月3週

**まっくろくろすけさんの  
おすすめメモ**

お店で食べてから、うちの定番になりました。豆腐は温めてもおいしいですよ。

郡上市 ねこちゃんさん  
かぼちゃのサラダ【1人あたり230kcal】



**材料** 4人分  
 かぼちゃ…500g  
 練乳…大さじ2  
 マヨネーズ…大さじ1  
 パルメザンチーズ…小さじ1  
 塩、こしょう…少々  
 カリフォルニアレーズン…35g  
 角切りクリームチーズ…50g

**作り方**

- 1 かぼちゃは小さめに切り、電子レンジで柔らかくし(600wで約8分)皮をむく。
- 2 ①を軽くつぶして練乳、マヨネーズ、パルメザンチーズを加え混ぜ、塩、こしょうで味を整える。
- 3 ②にカリフォルニアレーズン、角切りクリームチーズを加え、さっくりと混ぜ合わせる。

これを  
使ったよ!

**co-op** カリフォルニアレーズン  
 260g  
 本体価格 218円  
 税込価格 235円  
 企画予定 7月2週

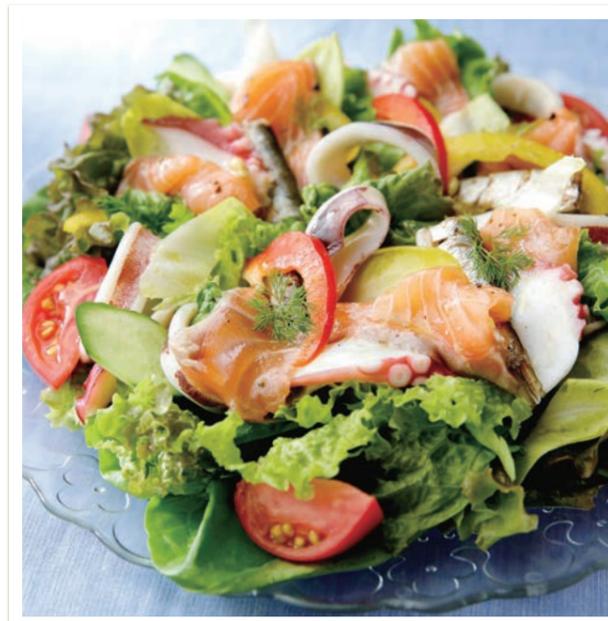


**ねこちゃんさんの  
おすすめメモ**

練乳を入れるのがポイントです。練乳は、ポテトサラダやマカロニサラダに少し加えても美味しくなりますよ。



恵那市 くわじさん サラダカルパッチョ風【1人あたり291kcal】



**材料** 4人分  
 サニーレタス…1/2株  
 サラダ菜…1/2株  
 パプリカ…1/2個 きゅうり…1本  
 チコリ…1/2個 トマト…1個  
 サーモン…100g  
 オイルサーディン…8切  
 刺身用ポイルタコ…50g  
 ポイルイカ…100g  
 野菜たっぷり和風ドレッシング…適量

これを  
使ったよ!



**co-op** 野菜たっぷり和風ドレッシング  
 500ml  
 本体価格 446円  
 税込価格 481円  
 企画予定 6月2週

**作り方**

- 1 サニーレタス、サラダ菜は食べやすい大きさにちぎり、皿に敷く。その他の野菜も、食べやすい大きさに切り並べる。
- 2 ①の上に、サーモン、オイルサーディン、タコ、イカを盛りつけ、野菜たっぷり和風ドレッシングをかける。

**くわじさんの  
おすすめメモ**

ドレッシングを変えて、いろいろな味つけで楽しんでます。ワインにもぴったり。ポウル一杯ペロッと食べられます。

岐阜市 メロディさん くらげ入り甘酢和えサラダ【1人あたり46kcal】



**材料** 4人分  
 塩くらげ…200g  
 A 醤油…大さじ1 砂糖…大さじ1  
 ごま油…小さじ1/2  
 せいきょう純米酢…大さじ1 塩…少々  
 サラダ菜…4枚 きゅうり…1本  
 トマト…1個 みょうが…1個 パセリ…少々 ごま…少々

これを  
使ったよ!



**co-op** せいきょう純米酢  
 500ml  
 本体価格 178円  
 税込価格 192円  
 企画予定 6月3週

**作り方**

- 1 塩くらげは水でしっかりもみ洗いし、たっぷりの水に約30分ひたして塩抜きをし、水気をよくきる。
- 2 Aを合わせ①と和える。
- 3 器にサラダ菜を敷き、薄切りにしたトマトときゅうりをならべ②をのせる。
- 4 みょうがとパセリは細かく刻み、ごまとともに③にかける。

**メロディさんの  
おすすめメモ**

毎晩お酒を飲んでた夫の、1番好きなサラダがこれでした。最初にこれを出してからいろんな料理を出していましたが、夫がいなくなってからは、すっかりなまけ者に…。『美味しい』と言って食べてくれる人がいないと、張り合いがありませんよ。