

ホアジャオ
花椒香る

よだれ鶏風サラダ



POINT

辛いものが苦手な方やお子さまには、
花椒ソースの代わりにスイートチリソース
でもおいしくお召し上がりいただけます。

調理時間
5分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 326kcal *食塩相当量: 0.7g
※冷ます時間を除く

材料(2人分)

鶏胸肉(皮なし)…………… 1枚	CO・OP 深煎り胡麻ドレッシング
水菜(ざく切り)	……………大さじ2
……………1/2束(80g)	CO・OP 旨さしびれる
トマト(半分に切る)……… 1/8個	花椒ソース ……………大さじ2

1. 鍋にたっぷり湯を沸かし、鶏肉を入れたらふたをして火を止める。
自然に冷めるまで50分以上置く。
2. 1を1cm厚さに切る。
3. 器に水菜、2、トマトを盛り、胡麻ドレッシングと花椒ソースを
かける。

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



CO・OP
旨さしびれる
花椒ソース

マーラー・タン

麻辣湯風味の

花椒トマトそうめん

調理時間
20分

1人分(レシピ1/2量で)
*カロリー: 384kcal *食塩相当量: 3.1g

材料(2人分)

トマト…………… 1個	CO・OP 旨さしびれる
そうめん…………… 約150g	花椒ソース ……………大さじ2
つゆの素(3倍濃縮)	香葉(ざく切り・お好みで)
①……………大さじ3	……………適宜
水……………大さじ6	

POINT

辛いものが苦手な方やお子さまには、
花椒ソースの代わりにすりごまでも
おいしくお召し上がりいただけます。



1. 鍋に①と、湯むきしてひと口大に切ったトマトを入れひと
煮立ちさせたら、鍋ごと氷水につけて冷ます。
2. そうめんを包装表記通りにゆでて水にさらし、器に盛る。
3. つゆ碗に1を入れて花椒ソースを加え、お好みで香葉を
のせる。