

# 教えて わが家の ごちそうサラダ

いつもワンパターンになりがちなサラダが、  
ちょっとしたアレンジでごちそうになったらうれしいですね。  
組合員さんから届いたサラダのアイデアレシピを編集委員が作ってみました。



## わが家のチキンステーキサラダ

三条市 りんご村さん



鶏肉を、塩、こしょうでカリッと焼いて、一口サイズにカット。  
レタスの上に乗せた、チキンサラダが  
わが家のごちそうサラダです。

### 材料(2~3人分)

鶏もも肉……1枚(210g) 塩、こしょう……少々 油……少々  
レタス……5~6枚 トマト……1/2個

### 作り方

- ① 鶏もも肉に、塩、こしょうで下味をつける
- ② ①を油を引いたフライパンで、皮がカリッとなるまで焼く
- ③ 皿にレタスとカットしたトマトを盛る
- ④ ②を一口大にカットし、野菜の上に盛り付ける

これも  
合うね

👉👉 瀬戸内産レモンの  
ドレッシング 190ml

皮がカリッとしていておいしかった。  
チキンにレタスを巻いて食べてもいいね。  
私の好きなコープのレモンドレッシングも合いそう。



## じゃこが香ばしい和風サラダ

新潟市 のあさん

わたしはこのサラダに、コープの和風ドレッシングと胡麻ドレッシングの  
ダブルかけをして食べるのが好きです。

### 材料(4人分)

千切りキャベツ…1袋(200g) きゅうり……1本 にんじん……1/4本  
ベビーチーズ……4個 ゆでたまご……2個 ちりめんじゃこ……40g  
ごま油……適量 ドレッシング(和風・胡麻)

### 作り方

- ① 野菜はすべて千切りにする
- ② チーズは5ミリ角に切って、ゆでたまごを輪切りにする
- ③ ちりめんじゃこはごま油で揚げ焼きにする
- ④ 千切りキャベツに①・②・③をのせ、お好みのドレッシングをかける



👉👉 野菜たっぷり  
和風ドレッシング  
150ml



👉👉 深煎り胡麻  
ドレッシング  
150ml



じゃこの食感が楽しくて、  
チーズがいいアクセントになっている。  
よく噛んで食べるサラダだから  
体によさそう。



## ボリュームたっぷり マカロニ入りポテトサラダ

長岡市 ラムちゃん



わが家のサラダはコレ! もし残ったら春巻きの皮にスライスチーズ、  
ポテトサラダを入れて巻いて油で揚げるとおいしいです。

### 材料(2~3人分)

じゃがいも……2個 A マヨネーズ…大さじ6  
にんじん……1/4本 砂糖……小さじ1/2  
たまねぎ……1/4個 ベンリで酢…小さじ1  
ゆでたまご……1個 ミニトマト……6個  
マカロニ……50g レタス……適量

### 作り方

- ① じゃがいもの皮をむいて2~4つに切り、いちよう切りにしたにんじんと一緒に柔らかくなるまでゆで、ゆでたまごと一緒にマッシャーで潰す
- ② マカロニをゆで、ざるにあげておく
- ③ たまねぎはスライスして水にさらし、絞っておく
- ④ ①に②・③・Aを入れて混ぜ合わせ、ミニトマトとレタスを一緒に盛り付ける

たまねぎの食感がシャキシャキでおいしい。  
やさしい味で、いろいろアレンジができそう。  
マカロニが入っているから、ボリューム満点だね。



これも  
合うね

👉👉 野菜たっぷり  
魔法のクリーミー  
ソース 190ml

## 彩り華やかコブサラダ

村上市 ともちゃん

好きな野菜をカットして、きれいに並べるだけなのに  
ごちそう感ができます。家族みんなが大好きです。

### 材料(4人分)

アボカド……1個 サラダチキン……1枚分 トマト……1個  
きゅうり……1本 ゆでたまご……3個 黄色パプリカ……1/2個

A シーザードレッシング……大さじ6  
ケチャップ……大さじ3  
お好みでチリパウダー……少々

### 作り方

- ① 野菜、サラダチキン、ゆでたまごは同じ大きさ(1.5センチ角位)にカットする
- ② Aを混ぜ合わせておく
- ③ 皿に彩りよく①を並べていく
- ④ ②のソースを添える

簡単な見た目が見えやか。  
厚切りベーコンやとうもろこしなど、  
好きな具材で作るのもいいね。



これも  
使ったよ

コープクオリティ  
濃厚シーザーサラダ  
ドレッシング 190ml



## 他にもたくさんの「ごちそうサラダレシピ」が集まりました!

燕市 りんごさん

わが家のごちそうサラダは、セロリのおかかマヨ和えです。おかかとマヨネーズの組み合わせが絶妙で、何度も作っています。ブロックコープで作ってもおいしかったです。

新発田市 ヒーさん

生野菜たっぷりに、蒸しエビ、サーモンをのせてドレッシングで食べます。

十日町市 ほやばやさん

生ハムやサラダチキンといった、野菜だけではなくお肉を加えたものがわが家のごちそうサラダです。いつもは野菜にマヨネーズやドレッシングをかけたものですが、お肉が少し加わるだけでちょっとリッチな一皿に変わります。

妙高市 ゆきさん

義母が京都で育てた野菜たちのサラダです。ロマネスコ、サラダ菜、スナップエンドウ、カリコリーなど、普段うちでは買わない野菜たちが並びます。

新潟市 むらさきさん

ヤングリーフとレタスを混ぜて、ドレッシングやレモンをかけてシャリシャリ食べるのがごちそう。葉物野菜おいしい!!

新潟市 大澤さん

カツオのたたきと生野菜(大根、きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ、レモン)などを深皿に盛り、土佐酢やドレッシングをかけて食べる。

新潟市 達迎さん

ポテトサラダの中に季節の木の芽などを少し入れると、ひと味がいちいち楽しめます(うこん・さんしょうの新芽など)。

長岡市 ベコさん

わが家のごちそうサラダは、レタスと生ハムのサラダです。

小千谷市 てんとうむしさん

レタスがいっぱいあったのでコスパーティをしました。野菜と肉をいっぱい食べられて子どもたちも大喜びでした。

