

産直野菜  
を使った

# おすすめレシピ



調理時間  
**10分**

調理例(ちこりの春サラダ)

## ちこりの春サラダ

材料(4人分) 1人分/256kcal

ちこり	1本
そらまめ(ムキ実)	100g
ベビーリーフ	1袋
ベーコン	2枚
さやえんどう	8枚
(ドレッシング)	
酢	大さじ2
サラダ油	大さじ4
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1

### 作り方

- ①ちこりは1枚ずつ葉をはがす。
- ②そらまめは、塩ゆでする。
- ③さやえんどうはすじを取り、ゆでる。
- ④ベーコンはせん切りにし、炒めてカリカリにする。
- ⑤ドレッシングを作る。
- ⑥器に①～④とベビーリーフを盛り付け、⑤をかける。

92

大塚産直

## ちこり

1本 ..... **198円**  
 少しほろろ舌く、シャキシャキした良感の国産ちこりです。サラダやオードブルの付け合わせにどうぞ。  
 サラダコスモ(岐阜県)



ベビーリーフもご用意中



(レシピ監修・制作)  
 新潟調理師専門学校  
 吉田育子

(レシピ提供)  
 総合生産者協議会

