



# 夏野菜のバンバンジーそうめん

## 材料(2人分).....

- そうめん(乾燥).....2束
- トマト.....1個
- きゅうり.....1/2本
- サラダチキン.....60g
- めんつゆ(ストレート).....大さじ2
- A キューピー
- 深煎りごまドレッシング.....大さじ4
- キューピー マヨネーズ.....大さじ2

## 作り方.....

1. そうめんは袋の表示通りゆでて、流水で洗いながら冷やして水気をよくきる。
2. トマトは縦半分に切り、厚さ3mmの半月切りにする。きゅうりは斜め薄切りにし、2mm幅の細切りにする。サラダチキンは薄切りにし、5mm幅の細切りにする。
3. 器に①を盛りつけ、②をのせ、混ぜ合わせたAをかける。



手軽に手に入る食材やカット野菜などを上手に使う事で楽に野菜を食べることができます。また、普段のメニューをサラダ風に簡単にアレンジすることで見た目もきれいに楽しく野菜をたくさん食べることができます。ぜひ試してみてくださいね。



このメニューで1日あたりの野菜摂取目標量(350g以上)の約 **1/4** が摂取できます!



← サラダファーストについてはこちら

食育月間に関する情報はこちら →

キューピーは、足立区のベジタベライフの取り組みを応援しています。

