



kewpie

ピーラーにんじんのツナマヨ和えサラダ

材料(2人分).....

- にんじん.....1本
- 塩.....少々
- 黒こしょう.....少々
- キューピー ハーフ.....大さじ2
- サラダクラブ
- A ライトツナ(フレーク).....1袋
- キューピー
- あらびきマスタード...小さじ1

作り方.....

- 1.にんじんは皮をむき、ピーラーで薄く削る。塩をして、しんなりしたら水気をきる。
- 2.ボウルに①を入れ、Aを加えて和える。
- 3.器に②を盛りつけ、黒こしょうをふる。



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。

