



納豆マヨのおろしそうめん

材料(1人分).....

- そうめん.....1束
- 大根.....3.5cm
- きゅうり.....1/3本
- みょうが.....1/2個
- 納豆.....1パック
- のり.....1/4枚
- めんつゆ.....120ml
- キューピー マヨネーズ.....大さじ1

作り方.....

1. そうめんは袋の表示通りゆで、流水で洗いながら冷やして水気をよくきる。
2. 大根は皮をむき、おろして軽く水気をきる。
3. きゅうりは小さめの角切りにする。
4. みょうがはせん切りにする。
5. ボウルに納豆とマヨネーズを入れて、混ぜ合わせ、めんつゆを加えさらに混ぜる。
6. 器に①を盛りつけ⑤をかけ、上に③、②、④の順にのせ、まわりにちぎったのりを散らす。



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。

