



kewpie

にんじんマヨしりしり

材料(2人分).....

にんじん.....1本
卵(M).....1個
A[しょうゆ(濃口).....大さじ1/2
みりん.....大さじ1/2
キューピー マヨネーズ
.....大さじ1+小さじ1
ツナフレーク.....80g

作り方.....

1. にんじんは皮をむき、スライサーでせん切りにする。
2. ボウルに卵を割り入れ、マヨネーズ小さじ1を加えて混ぜ合わせる。
3. フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて火にかけ、①を炒める。しんなりしたらツナとAを加えて混ぜ合わせる。
4. ③に②をまわし入れ、卵に火が通るまで炒める。



らくして♪ たのしく♪
楽ベジ
野菜をたべよう

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

糖尿病月間に関する情報はこちら

キユーピーは、足立区のベジタベライフの取り組みを応援しています。

