

小松菜とアボカドのメキシコ風あえサラダ

材料(1人分).....

- 小松菜.....2株 せん切りキャベツ(市販品).....75g
 アボカド.....1/2個 ベーコン(ブロック).....30g
 ミニトマト(中).....3個
 キューピー コブサラダ ドレッシング.....大さじ1
 サラダクラブ うずら卵水煮(国産).....1/2袋

作り方.....

- ①小松菜は食べやすい長さに切り、ぬらしたクッキングペーパーで包んで耐熱容器にのせ、ラップをかけてレンジ(600W)で約1分加熱して水にとり、水気をきる。
- ②アボカドは1cmの角切りにする。
- ③ミニトマトは半分に切る。うずら卵は半分に切る。
- ④ベーコンは1cm幅に切り、オーブントースターで軽く焼き目がつくまで焼く。
- ⑤ボウルにせん切りキャベツ、①、②、④を入れ、ドレッシングで和える。器に盛りつけ、③を飾る。



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1/2が摂取できます!



詳細レシピは
こちら



「毎食、自分らしく、野菜をプラス!」

区民の皆さんのライフスタイルにあわせて積極的に野菜を摂取し、食事の栄養バランスを整えることができるよう応援するプロジェクトです。

毎ベジ提案!

- 野菜を毎食食べると、3食の栄養バランスUP
- 野菜の摂取目標量は1日350g

Myベジ提案!

- すぐに食べられる野菜を用意しておく
- 野菜をまとめて茹でておく、または、レンジでチンしておく
- 翌日の朝食用に野菜料理を作っておく
- 1皿で野菜がたっぷりとれる工夫を!
- 外食や中食でも野菜メニューをプラス!

食べたくなる**サラダ**を提案します!



その他のサラダファーストメニューはこちら



いつもサラダと共に! Withサラダ

食事は、サラダから食べるとからだにいいと言われています。
健康的な食生活のために毎回の食事にサラダを取り入れ、サラダから食べましょう。