



每食、自分らしく、**サラダ**をプラス!



白菜のコールスロー風サラダ

材料(2人分)

- 白菜.....2枚 フリルレタス.....1枚
- きゅうり.....1本 ハム.....4枚
- にんじん.....1/3本
- キューピー
- コールスローサラダドレッシング.....大さじ2
- サラダクラブ 北海道コーン (ホール).....1袋

作り方

1. 白菜はせん切り(繊維に直角)にする。きゅうりは斜め薄切りにして、せん切りにする。にんじんは皮をむき、せん切りにする。ハムは半分に切り、1cm幅の細切りにする。

2. フリルレタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。

3. ボウルに1、コーンを入れ、ドレッシングで和える。

4. 器に2を敷き、3を盛りつける。



シャキシャキ がたまらない

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。

えっ!? サラダで食べられるの?

	外葉	少しかための外葉は炒めものに
	内側の緑が残る部分	甘みと苦みのバランスが良く、シャキシャキとした食感。お鍋に
	内側の黄色みがかかった部分から中心部分	繊維がやわらかく甘味があり、サラダに最適



詳しくはこちらから



誰よりもサラダのことを大切に考え、サラダの価値を引き出し、おいしいサラダをお届けしたい。その想いを「サラダファースト」という言葉に込めています。

新たな食卓価値の創造

食文化

社会・世界とのふれあいを

健康

心も体もヘルシーに

サステナブル

地域・環境とのつながりを

キューピー株式会社は、東京北区マイベジプロジェクトを応援しています。