

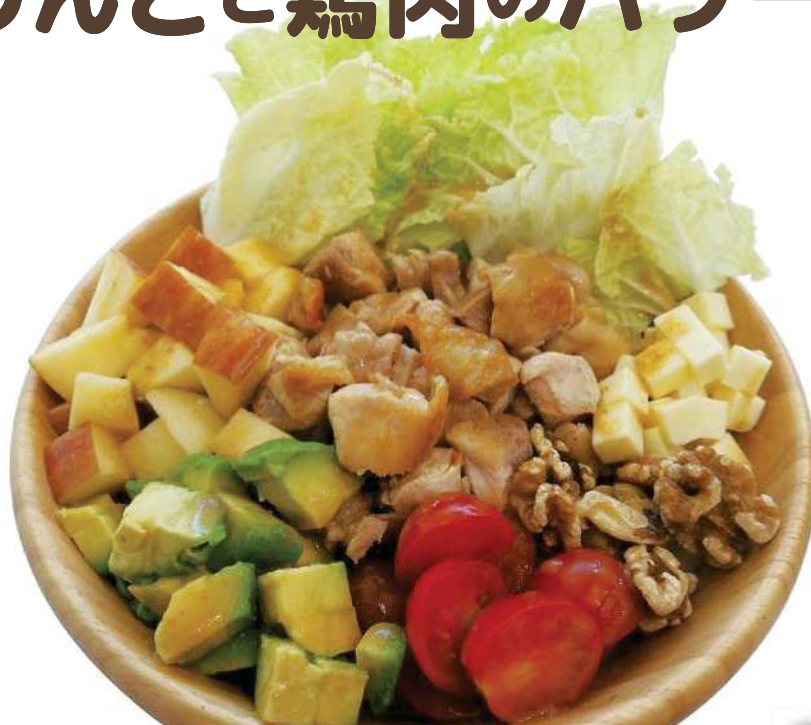
# 白菜とりんごと鶏肉のパワーサラダ

## 材料(1人分).....

- 白菜.....3枚 プロセスチーズ...20g
- りんご.....1/2個 くるみ.....15g
- アボカド(小)...1/2個 塩.....少々
- ミニトマト.....4個 こしょう.....少々
- 鶏もも肉.....1/2枚
- キューピー すりおろしオニオンドレッシング...適量

## 作り方.....

1. 白菜は食べやすい大きさにちぎる。
2. りんごは皮つきのまま、1.5cmの角切りにする。アボカドは1.5cmの角切りにする。ミニトマトは半分に切る。プロセスチーズは1cmの角切りにする。
3. 鶏もも肉は塩・こしょうをして熱したフライパンで焼き、1.5cmの角切りにする。
4. 器に1～3、くるみを盛りつけ、食べる直前にドレッシングをかけて、全体をよく混ぜる。



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1/3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。

## パワーサラダとは

アメリカでトレンドとなっている、野菜、フルーツ、たんぱく質食材、ナッツを組み合わせたサラダです。ひと皿でたんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラル等、さまざまな栄養素を効率よく摂取することができます。



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。