

やさかな

野菜と魚を食べよう!



詳しい
レシピは
こちら

材料(2人分).....

たこ.....100g ラー油.....少々
ブロッコリー(茎含む).....1/2株 白いりごま又は
キューピー マヨネーズ.....大さじ2 白すりごま.....小さじ2
にんにくチューブ.....1cm

手軽にアレンジ

まぜマヨ

マヨネーズと調味料や食材をまぜて
手軽に味変ができる「まぜマヨ」。
家にある食材で簡単アレンジ!



ポイント

▶▶▶ ブロッコリーの茎は薄めに皮を剥くと、
アスパラのようなコリコリ食感で美味!
マヨネーズに、にんにくとラー油を
合わせることで奥深いコクに。



カット野菜で 時間を短縮!

朝食の準備に便利な
カット野菜を使うと、
ビタミンや食物繊維を含む、
栄養バランス献立に
変身できます。



めぐろっち



詳しくはこちらの
めぐろいきいき
食育通信 No.37



詳しくはこちらから



卵と、肉と、魚と。

食べたいものを野菜と一緒に、
シーンを選ばず好きなときに。



サラダのことを大切に考え、
おいしいサラダをお届けしたい。

食品ロス削減に向けた区の取り組み



めぐる買い物ルール
の推進



食べきりレシピ
の紹介



フードドライブ
活動支援(物品貸出)



詳しくはこちら

キューピーは目黒区の健康づくりの取り組みと食品ロス削減をサラダで応援しています