

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).....

カツオのたたき...8切れ(約半サク)
しいたけ(軸を含む).....6枚
リーフレタス.....3枚
小ねぎ.....2本
みょうが.....1個
サラダ油.....小さじ2
塩.....少々
こしょう.....少々
キューピー ティスティドレッシング
和風 香味たまねぎ.....大さじ3



ポイント

▶▶▶ カツオはたんぱく質と鉄分が多く
栄養たっぷり! しいたけ(グアニル酸)は
軸と一緒に焼いて、少ない塩分でも
旨味や風味が引き立ちます。

鉄分が不足しがちな方へ

やさかなで 健康づくりメニュー!

野菜と魚と一緒に食べると、
野菜のビタミンが魚の鉄分
吸収を助け、健やかな日々につ
ながります!



詳しくはこちらの
めぐるいきいき
食育通信 No.41



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