

タンパク質がとれる! 彩り野菜とチキンのサラダボウル



詳しい
レシピは
こちら

材料(2人分)

ミニトマト	3個
鶏むね肉(小)	1枚
ゆで卵	1個
サラダ油	適量
キューピー 深煎りごまドレッシング	適量
カットサラダ(市販品)	60g
サラダクラブ ミックスビーンズ	
ひよこ豆/青えんどう/赤いんげん豆	1/2袋



ポイント

▶▶ 食感や彩りのよい、
食べ応えのある
「主食」になるサラダボウルです。



詳しくはこちらから

好きなものを野菜と食べる。
with ベジタブルで
しあわせスイッチON!



これからのサラダはココロにも効く食事

食品ロス削減に向けた区の取り組み



めぐろ買
い物ル
ール



食べき
りレシピ



フード
ドライブ
物品貸出



詳しくはこちら

めぐろいきいき 食育通信とは?

目黒区ではヘルシー栄養対策について発信しています。
栄養と食事に気をつけて、
健康づくりしましょう!



詳しくはこちらの
めぐろいきいき
食育通信 No.41

めぐろッチ

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