

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。

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!



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.41



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
の推進



食べきりレシ
の紹介



フードドライ
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