

# 芯まで使う! ブロッコリーとえびのマママヨサラダ



詳しいレシピは  
こちら

## 材料(2人分).....

- ブロッコリー ..... 1/2 株
- えび(小)生・殻付き ..... 6 尾
- 塩 ..... 少々+小さじ 1/4
- 黒こしょう ..... 少々
- A キューピー マヨネーズ ..... 大さじ 2
- オレンジママレード ..... 大さじ 2

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

▶▶▶ ほのかな甘みと酸味が  
ブロッコリーとえびによく合います。



## 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。



詳しくはこちらの  
めぐろいきいき  
食育通信 No.37



めぐろッチ



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!**

**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



食べきりレシビ  
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