

野菜をムダなく! ゆで卵の「めんつゆまぜマヨ」冷やしサラダうどん



詳しい
レシピは
こちら

材料(2人分)

冷凍うどん……………2玉	カニカマ……………4本
野菜の端材(ニンジン皮ごと、きゅうりの端、少ししなびたトマトなど)……………ひとつかみ	めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ1.5
サラダクラブ カットレタス…1袋	酢……………大さじ1
ゆで卵(市販品でも可)…1個	冷水……………1/2カップ
キューピー マヨネーズ…大さじ2	



必要な分だけ買おう!

カット野菜を使うと、野菜の保存や調理が簡単に! 生ごみも減ります! 区は、めぐろ買い物ルールで必要な分だけ買う、環境にも財布にも優しい買い物を提案しています。



ポイント

▶▶▶ めんつゆを「半分」に減らし、「キューピー マヨネーズ」とお酢を少し混ぜることで、塩分控えめでもコクと旨味がアップ!

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!



詳しくはこちら



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