

ズッキーニとパプリカの彩りカレーマヨ和え

材料(2人分).....

ズッキーニ...1本 赤パプリカ...1/4個
 カレー粉.....小さじ1/2
 砂糖.....小さじ1/2
 A レモン汁.....小さじ1/2
 キューピー マヨネーズ...大さじ2
 サラダクラブ
 北海道コーン(ホール).....1袋



作り方.....

1. ズッキーニは薄めの輪切りにする。赤パプリカは薄切りにする。
2. ①を耐熱容器にのせ、ふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
3. ボウルにAを混ぜ合わせ、粗熱をとり、水気をきった②、コーンを入れてさっと和える。

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!



野菜をプラスするための

「**毎**ベジ提案!」、**My**ベジ提案!」はこちら

このメニューで1日あたりの野菜摂取目標量(350g以上)の
 約**1/3**が摂取できます!



「毎食、自分らしく、野菜をプラス!」

区民の皆さんのライフスタイルにあわせて積極的に
 野菜を摂取し、食事の栄養バランスを整えることが
 できるよう応援するプロジェクトです。



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。詳しくはこちらから



キューピー株式会社は、東京北区マイベジプロジェクトを応援しています。