

鮭と小松菜の黒酢炒め

材料(2人分).....

鮭(生).....2切れ
 小松菜.....1/2束
 赤パプリカ.....1/2個
 長ねぎ.....1/2本
 ぶなしめじ.....1/2パック
 サラダ油.....適量
 キューピー
 ティスティッドレッシング
 黒酢たまねぎ...大さじ3



作り方.....

1. 鮭は長さ4等分に切る。
2. 小松菜は長さ3cmに切る。
赤パプリカは薄切りにする。
長ねぎは斜め薄切りにする。
ぶなしめじは石づきを取り、
小房に分ける。
3. フライパンに油をひいて熱し、①と②を炒める。火が通ったら、ドレッシングを加えてさっと炒める。



外食・中食でも野菜をプラス!

『北区健康づくり推進店』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ときに。



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。