

きのこカリカリ油揚げの和風サラダ

材料(2人分).....

切干し大根(乾燥).....20g
 ミニトマト(大).....4個
 小松菜.....2株
 えのきだけ.....1/2パック
 まいたけ.....1/2パック
 油揚げ.....1枚
 刻みのり.....適量
 キューピー ティスティドレッシング
 和風 香味たまねぎ.....大さじ2



作り方.....

1. 切干し大根は水に浸してもどし、水気をしぼって食べやすい長さに切る。ミニトマトは半分に切る。
2. 小松菜は長さ4cmに切る。えのきだけは石づきを取り、小房に分ける。まいたけは小房に分ける。
3. 油揚げは1cm幅に切る。
4. フライパンに油をひかずに熱し、③を入れて中火で両面がカリカリになるまで焼いて取り出す。同じフライパンで②も炒める。
5. 器に①と④を混ぜて盛りつけ、ドレッシングをかけ、刻みのりを散らす。



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**野菜100g**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。