

かぼちゃとオクラのさっぱりレモンサラダ



詳しいレシピは
こちら

材料(2人分).....

かぼちゃ.....1/6個
オクラ.....6本
リーフレタス.....3枚
ミニトマト.....4個
ベーコン.....2枚
キューピー レモンドレッシング...大さじ2



1日あたりの野菜摂取目標量
(350g以上)の約1/2が摂取できます!

かぼちゃに含まれるビタミンAには、
夜間の視力の維持を助けたり、
皮膚や粘膜の健康維持を
助ける働きがあります。

かぼちゃの
栄養素



＼ 甘くてホクホク！ ／
三浦半島のこだわりかぼちゃ



三浦半島では、収穫するまでの
期間を通常より10日程度長くとり、
完熟してから収穫します。完熟で
あるため、ホクホク感がより強く、
甘くて食味の良いかぼちゃです。



「三浦かぼちゃ」と
「横須賀こだわりかぼちゃ」は
かながわブランドに
登録されています



野菜は
どうして
大切なの？



誰よりもサラダのことを大切に考え、
サラダの価値を引き出し、
おいしいサラダをお届けしたい。
その想いを「サラダファースト」という
言葉に込めています。

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



詳しくはこちらから