



キュービー(株) コラボ企画

とちぎ健康サラダキャンペーン
～野菜とたんばく質のサラダを楽しもう～
【8/1 ▶ 8/31】
とちまるくん ©栃木県

トマトとアスパラガスの宮サラ

ごま油とガーリックの香りがアクセント！



材料 (2人分)

- トマト.....1個
- グリーンアスパラガス...2本
- レタス.....2枚
- ゆで卵.....1個
- のり(焼き).....1/2枚
- 塩.....少々
- ごま&ガーリックドレッシング 適量 (キュービー)



作り方

- 【1】トマトはひと口大に切る。ゆで卵は4等分のくし形入りにする。
- 【2】グリーンアスパラガスはピーラーで下半分の皮をむいて斜め切りし、塩を加えた熱湯でゆでて水にとって水気をきる。
- 【3】レタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
- 【4】器に【3】を敷き、【1】と【2】を盛りつけ、ドレッシングをかけ、ちぎったのりをのせる。

栃木県保健福祉部健康増進課 作成
その他のサラダレシピは健康長寿とちぎWEBに掲載しています

とちぎ健康サラダキャンペーン 検索



キュービー(株) コラボ企画

とちぎ健康サラダキャンペーン
～野菜とたんばく質のサラダを楽しもう～
【8/1 ▶ 8/31】
とちまるくん ©栃木県

トマトとアスパラガスの宮サラ

ごま油とガーリックの香りがアクセント！



材料 (2人分)

- トマト.....1個
- グリーンアスパラガス...2本
- レタス.....2枚
- ゆで卵.....1個
- のり(焼き).....1/2枚
- 塩.....少々
- ごま&ガーリックドレッシング 適量 (キュービー)



作り方

- 【1】トマトはひと口大に切る。ゆで卵は4等分のくし形入りにする。
- 【2】グリーンアスパラガスはピーラーで下半分の皮をむいて斜め切りし、塩を加えた熱湯でゆでて水にとって水気をきる。
- 【3】レタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
- 【4】器に【3】を敷き、【1】と【2】を盛りつけ、ドレッシングをかけ、ちぎったのりをのせる。

栃木県保健福祉部健康増進課 作成
その他のサラダレシピは健康長寿とちぎWEBに掲載しています

とちぎ健康サラダキャンペーン 検索



キュービー(株) コラボ企画

とちぎ健康サラダキャンペーン
～野菜とたんばく質のサラダを楽しもう～
【8/1 ▶ 8/31】
とちまるくん ©栃木県

トマトとアスパラガスの宮サラ

ごま油とガーリックの香りがアクセント！



材料 (2人分)

- トマト.....1個
- グリーンアスパラガス...2本
- レタス.....2枚
- ゆで卵.....1個
- のり(焼き).....1/2枚
- 塩.....少々
- ごま&ガーリックドレッシング 適量 (キュービー)



作り方

- 【1】トマトはひと口大に切る。ゆで卵は4等分のくし形入りにする。
- 【2】グリーンアスパラガスはピーラーで下半分の皮をむいて斜め切りし、塩を加えた熱湯でゆでて水にとって水気をきる。
- 【3】レタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
- 【4】器に【3】を敷き、【1】と【2】を盛りつけ、ドレッシングをかけ、ちぎったのりをのせる。

栃木県保健福祉部健康増進課 作成
その他のサラダレシピは健康長寿とちぎWEBに掲載しています

とちぎ健康サラダキャンペーン 検索



キュービー(株) コラボ企画

とちぎ健康サラダキャンペーン
～野菜とたんばく質のサラダを楽しもう～
【8/1 ▶ 8/31】
とちまるくん ©栃木県

トマトとアスパラガスの宮サラ

ごま油とガーリックの香りがアクセント！



材料 (2人分)

- トマト.....1個
- グリーンアスパラガス...2本
- レタス.....2枚
- ゆで卵.....1個
- のり(焼き).....1/2枚
- 塩.....少々
- ごま&ガーリックドレッシング 適量 (キュービー)



作り方

- 【1】トマトはひと口大に切る。ゆで卵は4等分のくし形入りにする。
- 【2】グリーンアスパラガスはピーラーで下半分の皮をむいて斜め切りし、塩を加えた熱湯でゆでて水にとって水気をきる。
- 【3】レタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
- 【4】器に【3】を敷き、【1】と【2】を盛りつけ、ドレッシングをかけ、ちぎったのりをのせる。

栃木県保健福祉部健康増進課 作成
その他のサラダレシピは健康長寿とちぎWEBに掲載しています

とちぎ健康サラダキャンペーン 検索