

白身魚（鱈）のマヨ焼き



材料

キューピー エッグケア（卵 不使用）	20g
鱈（1切れ）	100g
レタス	15g

作り方

1. 鱈の両面に塩・こしょうで下味をつける。
2. オーブンに入れ、両面に軽い焼き色がつくまで焼く。
3. キューピー エッグケアを塗り、180℃から200℃のオーブンで約10分間、表面に焦げ目がつくまでグリルする。
4. 器に盛り付け、レタスを添える。



コールスローサラダ



材料

キューピー エッグケア (卵 不使用)	60g
キャベツ	200g
にんじん	30g

作り方

- 1.せん切りキャベツ・にんじんを砂糖・塩で揉む。
- 2.1をキューピーエッグケアで和える。
- 3.器に盛り、パセリをかける。



ツナとポテトのマヨ焼き



材料

キューピー エッグケア (卵不使用)	20g
じゃがいも	50g
玉ねぎ	40g
ツナ	20g
コーン	10g
牛乳	15g
パルメザンチーズ	4g
プチトマト	45g
きゅうり	40g
レタス	10g

作り方

- 1.じゃがいもは半月切りにして茹でる。玉ねぎは薄切りにする。
- 2.1とツナ・コーンをよく混ぜ、鉄板にクッキングシートをしき、ならしている。
- 3.キューピーエッグケア・牛乳・パルメザンチーズを混ぜ、上からかける。
- 4.220℃から230℃に温めたオーブンで約15分間、表面に焦げ目がつくまでグリルする。
- 5.器に盛り付け、プチトマト・きゅうり・レタスを添える。



ロメインレタスとにんじんとツナのサラダ（クラッシュ大豆入り）



材料(1人分)

ロメインレタス	27g
にんじん	14g
玉ねぎ	6g
ツナ（缶詰） 缶詰・油漬	6g
チェダーチーズ	5g
キューピー エッグケア（卵不使用）	6g
ほしえぬ 国産大豆（クラッシュタイプ）	6g

作り方

1人分 約97kcal

食塩相当量 約0.3g

- 1.ロメインレタスは、3 cm幅にカットし、1分ボイルする。
- 2.にんじんは千切りに、玉ねぎはスライスし、2分ボイルする。
- 3.チェダーチーズは4 mmダイスカットする。
- 4.各食材を和える。



鮭の青海苔マヨ焼き



材料(1人分)

鮭(生)	80g
A キューピー エッグケア (卵不使用)	20g
A 青のり (エッグケアに1%添加) 干し	
B ほうれん草 ゆで	16g
B にんじん 千切り	5g
B 和えもの用ごまだれ	9g

作り方

1. キューピー エッグケアと青海苔を混ぜる。
2. 鮭に1を塗って、210℃のオーブンで10分焼き上げる。
3. ほうれん草、にんじんはボイルして、和えもの用ごまだれを混ぜる。
4. お皿に盛り付ける。



春キャベツのコールスロー



材料(2人分)

キャベツ 千切り	42g
ほしえぬ 北海道コーン (ホールカーネル)	5g
ほしえぬ 国産大豆	11g
にんじん 千切り	7g
枝豆	4g
キューピー エッグケア (卵 不使用)	14g
ジャネフ ノンオイルドレッシ ング サウザン	17g
塩	0.4g
白こしょう	0.1g
ドライパセリ	0g

作り方

- 1.人参はボイルする。
- 2.各食材を和えて、お皿に盛りつけ、パセリをトッピングする。



チキンとかぼちゃのコーンマヨ焼き



材料

	キューピー エッグケア (卵不使用)	5g
B	ほしえぬ 北海道コーン(ホールカーネル)	30g
B	キューピー エッグケア (卵不使用)	20g
A	鶏胸肉 (ひと口大)	100g
A	冷凍かぼちゃ (解凍後、ひと口大)	100g
	パセリ (みじん切り)	適量

作り方

- 1.耐熱容器にキューピー エッグケアを敷いて【A】をバランスよくのせ、合わせた【B】をかける。
- 2.220℃のオーブンで約10分焼き、パセリを振る。

