

わくわく
岡山サラダ
とは…?

「サラダは脇役」というイメージにとらわれず、
味や見た目、遊び心のあるアレンジで、
食べる人をわくわくさせるサラダシリーズです



ぜひおうちで作って、楽しみながら野菜を食べましょう

わくわく船出! 「なすのボートサラダ」

色とりどりの宝船!



詳しいレシピは
こちら

アレンジバージョンも
あります

材料(2人分)……………

- なす……………1本
- 黄ニラ……………1/4束
- ミニトマト……………4個
- コーン缶……………大さじ2
- 枝豆(むき身)……………大さじ2
- サイコロチーズ……………4～6個
- ポン酢……………大さじ1
- キューピー マヨネーズ……………大さじ1

マヨネーズと調味料や
食材をまぜて手軽に
味変ができる「まぜマヨ」
家にある食材で簡単アレンジ!

手軽にアレンジ
まぜマヨ



エコポイント

なすは丸ごと



なすをボートに見立て
“宝船”をイメージした
彩り豊かなサラダ
黄ニラをリボンにすると
ご当地感とわくわく感が
さらにアップ



わくわく宝探し! 「レタスの宝探しサラダ」

レタスを開くと“宝”が見つかる!



詳しいレシピは
こちら

アレンジバージョンも
あります

材料(2人分)……………

- れんこん(小)……………1/2節
- ベーコン……………4枚
- うずらの卵(水煮)……………4個
- レタス/サニーレタス(大)……………4～6枚
- ブロッコリー……………60g
- にんじん……………50g
- キューピー マヨネーズ……………大さじ3
- おろしにんにく……………小さじ1

マヨネーズと調味料や
食材をまぜて手軽に
味変ができる「まぜマヨ」
家にある食材で簡単アレンジ!

手軽にアレンジ
まぜマヨ



エコポイント

レンコンとにんじんは皮つきで



レタスを開くと
「宝」に見立てた
うずら卵が見つかり
宝探し気分
「宝」は、好きなものに
代用可能
主菜にもなる
食べ応えのある一品



詳しくはこちら

ベジ・ファースト OKAYAMA



岡山市は、市民の健康づくりのため、
「ベジ・ファースト(野菜から食べよう)」
をスローガンに、自然に野菜摂取量
が増える環境づくりを進めています。



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

ベジ・ファースト
OKAYAMA
プロジェクト
とは…?

岡山市では、生活習慣病を予防するために、
ベジ・ファースト(野菜から食べよう)をスローガンに、
自然に野菜摂取が増える環境づくりを
進めています。



ぜひおうちで作って、楽しみながら野菜を食べましょう

わくわく桃太郎!「トマトの桃太郎サラダ」



詳しいレシピは
こちら

アレンジバージョンも
あります

トマトを開けると中から吉備団子!

材料(2人分).....

トマト.....2個
キャベツ.....1/16個
にんじん.....1/8本
丸チーズ.....4~6個
コーン缶.....大さじ1
キューピー マヨネーズ.....大さじ1
粒マスタード.....大さじ1/2
にんじんドレッシング.....大さじ2

マヨネーズと調味料や
食材をまぜて手軽に
味変ができる「まぜマヨ」
家にある食材で簡単アレンジ!



トマトを開けると
中から「吉備団子」に
見立てたチーズが出てくる
岡山らしいサラダ



エコポイント

トマトは丸ごと、キャベツとにんじんは皮や芯ごと

わくわくきらきら!「フルーツのきらきらプレート」



詳しいレシピは
こちら

アレンジバージョンも
あります

岡山産フルーツと彩り野菜!

材料(2人分).....

シャインマスカット.....6粒
ピオーネ.....6粒
大根.....1/8本
ミニトマト.....4個
黄パプリカ.....1/4個
白味噌.....大さじ2
キューピー マヨネーズ.....大さじ1
白ごま.....適量

マヨネーズと調味料や
食材をまぜて手軽に
味変ができる「まぜマヨ」
家にある食材で簡単アレンジ!



岡山産の果物を使用し
色順に盛り付けた
“きらきら”と
華やかなサラダ

エコポイント

大根は皮つきで



詳しくはこちら

ベジ・ファースト OKAYAMA



岡山市は、市民の健康づくりのため、
「ベジ・ファースト(野菜から食べよう)」
をスローガンに、自然に野菜摂取量
が増える環境づくりを進めています。



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ときに。



サラダファースト
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