



神奈川県



旬の野菜のおすすめサラダ



# 三浦の大根を使った リボン☆ペイザンヌサラダ

大根を丸ごと  
食べよう!



甘みが強く  
サラダに◎!

丸ごと食べる  
レシピは右下から!



## サラダの作り方

大根、にんじんはピーラーを使って食べやすい長さのリボン状にする。水菜、ミニトマト、ゆで卵は食べやすい大きさに切っておく。器に盛り付け、ドレッシングをかける。

野菜をリボン状にする事で生でも食べやすく、見た目も華やかなサラダになります!

Point

1日あたりの野菜摂取目標量(350g以上)の約1/3が摂取できます!

甘くてシャキシャキ!



## 三浦のだいこん



三浦半島は全国的な大根の産地です。温暖な気候で育つ大根は品質が良く、甘さとち密さが特徴です。

いろいろな県産野菜でアレンジ自由!

## #KANAGAWA ペイザンヌサラダ

-   
1. 神奈川県産の野菜と卵を使う
-   
2. 素材は大きめにザク切りに
-   
3. 素材ごとに盛り付ける

ペイザンヌとは? キューピー ペイザンヌサラダ 検索



野菜はどうして  
大切なの?

未病改善ヒーローミビョーマン



#KANAGAWAペイザンヌサラダで投稿しよう  
#栄養バランス #FASHION #CASUAL #地産地消



レシピは  
コチラ

