



神奈川県



旬の野菜のおすすめサラダ

kewpie



春を味わうペイザンヌサラダ

サラダの作り方

キャベツは角切りにし、ミニトマトや野菜はざっくり大きく切る。菜の花、スナップえんどうは耐熱容器に入れ、レンジ(600W)で約1分加熱し、菜の花は水にとり水気をしぼる。グリーンアスパラガスとカットしたベーコンはフライパンで焼き、目玉焼きもつくる。すべてを盛り付け、ドレッシングをかけ、黒こしょうをふる。



Point

いろいろな野菜がたっぷり摂れ、

卵と組み合わせる事で

栄養バランスもアップ!

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!



＼甘くてやわらかい!/
三浦の春キャベツ



三浦半島の恵まれた畑で育ち、神奈川県的主要な農産物として全国に向けて出荷されています。葉はやわらかくてみずみずしく、生で食べるのに適しています。

「横浜キャベツ」「三浦キャベツ」「横須賀キャベツ」は

かながわブランドに登録されています

いろいろな県産野菜でアレンジ自由!

1 神奈川の野菜と卵を使う



2 素材は大きめにザク切りに



3 素材ごとに盛り付ける



野菜はどうして大切なの?



#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



詳しいレシピはコチラ

