



神奈川県



旬の野菜のおすすめサラダ

kewpie

# 秋に楽しむペイザンヌサラダ

## サラダの作り方

小松菜は食べやすい長さに切る。赤・黄パプリカは乱切りにする。マッシュルームは薄切りにする。じゃがいもは電子レンジ(600W)で約3分加熱し、皮をむいて厚さ1cmの半月切りにする。鍋に卵がかぶるくらいの水(分量外)を加えて火にかけ、沸騰したら卵を入れ、約7分ゆで、半熟のゆで卵をつくる。器に小松菜を敷き、切った野菜、ローストビーフを盛り付け、半分に割ったゆで卵をのせ、ドレッシングをかける。



生でもおいしい!  
かながわの小松菜



県の基幹作物である小松菜。横浜市や平塚市その他、県内の広い範囲で栽培されており、その生産量は全国トップクラスです。

## Point

半熟卵、小松菜、ローストビーフを合わせた、満足感のある一皿です。卵と一緒に食べることで栄養バランスもアップします。

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!



「しょうなん小松菜」と「YOKOHAMA都筑産こまつな」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 神奈川県野菜と卵を使う
- 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

