



神奈川県

KANAGAWA



旬の野菜のおすすめサラダ

kewpie

小松菜ときのこと豚肉のボリューム蒸しサラダ

材料(2人分)

小松菜.....1袋 まいたけ.....80g
もやし.....1袋 豚肉(しゃぶしゃぶ用).....200g
エリンギ.....1パック 水.....50ml
キューピー 深煎りごまドレッシング.....大さじ4

サラダの作り方

1. 小松菜は長さ4cmに切る。エリンギは食べやすい大きさにさき、まいたけは小房に分ける。
2. 豚肉はひと口大に切る。
3. フライパンに①、②、もやしを盛りつけ、水をまわし入れ、ふたをして強めの中火で豚肉に火が通るまで約8分蒸し焼きにする。
4. 器にドレッシングを入れる。③の豚肉で野菜を巻き、ドレッシングをつけていただく。



1日あたりの野菜摂取目標量
(350g以上)の約2/3が摂取できます!

野菜を楽しく食べて健康に!

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。



「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



野菜は
どうして
大切なの?

Point 1

小松菜を加えると
彩りが良くなり、
野菜も摂取できる!

Point 2

小松菜ときのこと、
豚肉をフライパンで
蒸すだけでできる!

Point 3

深煎りごまドレッシングが
小松菜によく合う
野菜たっぷりの蒸しサラダ



詳しい
レシピは
コチラ

