



神奈川県

KANAGAWA



旬の野菜のおすすめサラダ

kewpie 



夏野菜を楽しむ ペイザンヌサラダ



＼ 甘くてホクホク！ ／
三浦の**こだわりかぼちゃ**



三浦半島では、収穫するまでの期間を通常より10日程度長くとり、完熟してから収穫します。完熟であるため、ホクホク感がより強く、甘くて食味の良いかぼちゃです。

サラダの作り方

かぼちゃは1cm角に切り、電子レンジ(500W)で約3分加熱し、
トマトは1cm角に、レタスは細切りにする。
みじん切りにした、玉ねぎ、にんにくをフライパンで火にかけ、香りが出たらひき肉を入れ、炒める。
肉の色が変わったら、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、こしょうを加える。
皿にレタスをひき、具材を盛り付ける。
上からトッピング用チーズ、半分に割ったゆで卵を盛り付け、ドレッシングをかける。



Point

スパイシーで夏のスタミナ料理に
ピッタリ! 野菜もたっぷりとれ、
栄養バランスもいい!

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!



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

