



神奈川県



旬の野菜のおすすめサラダ



三浦のキャベツを使った 焼きキャベツのペイザンヌサラダ

Point 1 /
キャベツは
大きく
くし切りに

Point 2 /
トースターで
焦げ目を
つけて

サラダの作り方

キャベツを1/8程度のくし切りにし、オーブントースターで約15分焼き、焦げ目をつける。その他の素材は大きめにザク切りにし、あわせて盛り付ける。

たっぷりのキャベツも、加熱することでやわらかくなるため、とても食べやすくなります。このレシピなら、キャベツだけでも

Point

1日あたりの野菜摂取目標量(350g以上)の1/3が摂取できます！

甘くてやわらかい！




三浦のキャベツ



三浦のキャベツは、神奈川県の主要な農産物の一つで、全国に向けて出荷されています。特徴はやわらかさ。焼くことで新しい食感と甘さに出会えます。

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

#KANAGAWAペイザンヌサラダで投稿しよう



野菜は
どうして
大切なの？



#栄養バランス #FASHION #CASUAL #地産地消



詳しい
レシピは
コチラ

