



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。

「三浦かぼちゃ」と「横須賀こだわりかぼちゃ」はかながわブランドに登録されています

## 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

