



神奈川県



旬の野菜のおすすめサラダ



# キャベツのペイザンヌサラダ

## 材料(2人分)

キャベツ……………1/4個 マッシュルーム……………5個  
 トマト……………1/2個 ベーコン(ブロック)…50g  
 ジャがいも……………1/2個 卵……………1個  
 グリーンアスパラガス…3本 サラダ油……………小さじ1  
 キューピー ペイザンヌサラダドレッシング…大さじ3

## サラダの作り方

グリーンアスパラガスは、3等分にする。マッシュルームは、厚さ5mmの薄切りにする。ベーコンは半分に切り、厚さ5mmの薄切りにする。キャベツは3等分のくし形切りにする。じゃがいもはよく洗い、皮つきのまま厚さ5mmの輪切りにし、水にさらして水気をきる。トマトは半分に切り、3等分のくし形切りにする。切ったグリーンアスパラガス、マッシュルーム、ベーコンを焼き色がつくまで焼き、取り出し、キャベツを焼き色がつくまで焼き、取り出す。フライパンに、卵を割り入れ、ふたをしないで弱火で3~5分、黄身が好みの焼き加減になるまで焼く。器に具材を盛りつけ、卵をのせ、ドレッシングをかける。



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!

＼甘くてやわらかい!/  
 神奈川県の春キャベツ



三浦半島の恵まれた畑で育ち、神奈川県の主要な農産物として全国に向けて出荷されています。葉はやわらかくてみずみずしく、生で食べるのに適しています。



「横浜キャベツ」  
 「三浦キャベツ」  
 「横須賀キャベツ」は  
 かながわブランドに  
 登録されています

## サラダで野菜をたくさん食べよう

新たな食卓価値の創造

誰よりもサラダのことを大切に考え、  
 サラダの価値を引き出し、  
 おいしいサラダをお届けしたい。  
 その想いを「サラダファースト」という  
 言葉に込めています。

食文化

社会・世界との  
ふれあいを

健康

心も体も  
ヘルシーに

サステナブル

地域・環境との  
つながりを



野菜は  
 どうして  
 大切なの？



サラダファースト  
 食卓にサラダがあると。



詳しい  
 レシピは  
 コチラ

