

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

三浦のキャベツを使った 春を味わうペイザンヌサラダ

調理時間

15分

1人分

486kcal

サラダから食べよう!
サラダファースト



※写真はイメージです。

春の旬食材



三浦のキャベツ

+

使ったのはコレ!



キュービー
ペイザンヌサラダ
ドレッシング



つくり方は
こちら!

三浦のキャベツを使った春を味わうペイザンヌサラダ

材料/1人分

キャベツ	1枚
ミニトマト	2個(大)
菜の花	1茎
グリーンアスパラガス	1本
スナップえんどう	3本
卵	1個(M)
ベーコン	2枚
サラダ油	適量
黒こしょう	少々
キューピー ペイザンヌサラダ ドレッシング	適量

作り方

- ①キャベツは3cm角に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ②菜の花は根元を切り落とし、長さを半分に切る。スナップえんどうは筋を取る。耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で約1分加熱する。菜の花は水にとり、水気をしぼる。
- ③グリーンアスパラガスはピーラーで下半分の皮をむいて長さを半分に切る。ベーコンは5cm幅に切る。
- ④フライパンに油をひいて熱し、③を焼く。
- ⑤④と同じフライパンに油を足し、卵を割り入れる。弱火で3~5分、黄身が好みの焼き加減になるまで焼く。
- ⑥器に①、②、④、⑤を盛りつけ、ドレッシングをかけ、黒こしょうをふる。