

# いきいき川越大作戦 減塩野菜レシピ

ラー油のコクとピリ辛  
風味が減塩のポイント  
です！



大根と糸こんにゃくのきんぴら

(1人分 エネルギー58kcal 塩分0.6g)

《材料》 2人分

大根	1 / 6本
糸こんにゃく	1 / 4袋
大根の葉	20g
ごま油	小さじ1
A	
砂糖	大さじ1 / 2
しょうゆ	大さじ1 / 2
みりん	小さじ1
ラー油	小さじ1 / 2



《作り方》

- ①大根は4cm長さの細切り、下茹でした糸こんにゃくは4cm長さに切る。
- ②大根の葉は粗みじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱して①を炒め、大根に火が通り透き通ってきたらAを加えて汁気がなくなるまで炒め、②を混ぜる。
- ④仕上げにラー油を加え、ひと炒めする。

\* レシピは川越市のホームページでもご覧いただけます。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)