

時短♡辛味を生かして減塩！ お手軽野菜レシピ

小松菜は、川越市内で
多く作られています。
川越で作られた野菜を
おいしく味わいましょう！



小松菜のピリ辛和え

(1人分 エネルギー17kcal 塩分0.6g)

《材料》 2人分

小松菜 100g

えのき茸 40g

A [めんつゆ(3倍濃厚) 小さじ2
豆板醤 小さじ1/2
(お好みで)



《作り方》

- ①小松菜はさっとゆでて水切りし、2～3cmの長さに切る。えのき茸は石づきを取り、2等分の長さに切る。さっとゆでてザルにあける。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えて和える。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)

* レシピは川越市の
ホームページでも
ご覧いただけます。

