

時短♡ 電子レンジで簡単に！ お手軽野菜レシピ

食物繊維が豊富な秋の食材は
食べ応えバツグンです！
腸内環境も整えて満足度UP

川越市マスコットキャラクター ときも



根菜のごまマヨサラダ (1人分 エネルギー130kcal 食塩相当量 0.8g)

《材料》 2人分

*れんこん 30g
*さつまいも 30g
*にんじん 30g
*きゅうり 20g
*ひじき 2.4g

(A)

*砂糖 1.0g
*しょうゆ 小さじ2
*マヨネーズ 小さじ2
*いりごま 3.0g



《作り方》 *ひじきは水戻ししておく

- ① れんこんは皮をむいていちちょう切り、さつまいも・にんじん・きゅうりは細切りにする。
- ② れんこんは5～10分酢水（分量外）につけて、さっと水洗いする。
- ③ 耐熱ボウルにさつまいも、にんじん、れんこん、ひじき、きゅうりの順に入れてラップをかけて500Wで4分加熱する。
- ④ 水気と粗熱をとって(A)を混ぜ合わせたら出来上がり。

(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。

