いきいき川越大作戦
減塩野菜レシピ

ゆずこしょうの風味で、
調味料が少なくても
味をしっかり感じるよ

もやしとニラのゆずこしょう和え（１人分　エネルギー２１kcal 塩分 0.8g）

≪材料≫　４人分

	もやし	1袋（２５０ｇ）
	にら	1束（１００ｇ）
A	ゆずこしょう	小さじ1
A	砂糖	小さじ1／2
A	しょうゆ	大さじ1

≪作り方≫

①　もやしとニラはさっと茹でる。にらは長さを２～３センチに切る。
②　①の水をよく切り、Ａの調味料をよく混ぜる。

※野菜から水が出ると味が薄くなってしまうので、食べる直前に合えることがポイント

（川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案）