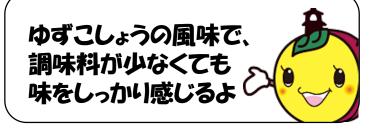
いきいき川越大作戦 減塩野菜レシピ



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)

ゆずこしょう 小さじ1

砂糖 小さじ1/2

- しょうゆ 大さじ1



≪作り方≫

- ① もやしと二うはさっと茹でる。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)