

時短♡ 電子レンジで簡単！ お手軽野菜レシピ

梅風味でさっぱりと、
野菜をたっぷり
食べられます！

川越市マスコットキャラクター ときも



夏野菜の梅しそ和え

(1人分 エネルギー27kcal 食塩相当量 0.5g)

《材料》 2人分

	トマト	中1/2個
	きゅうり	1/2本
	えのきだけ	25g
	大葉	2枚
A	梅干し	1個(10g)
	かつおぶし	1g
	ポン酢	小さじ1
	ごま	少々



《作り方》

- ① トマトは食べやすい大きさに切る。きゅうりと大葉はせん切り、梅干しは種を取って細かくたたいておく。
- ② えのきだけは石づきを取って5cm長さに切ってほぐす。ラップをしてレンジ(500W)で1分ほど加熱し、粗熱を取っておく。
- ③ ボウルに、A、②を入れてよく混ぜてから、残りの材料をすべて入れて和える。器に盛り、ごまをふる。

(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。

