

いきいき川越大作戦 減塩野菜レシピ

マヨネーズのコクと白
ごまの風味が減塩の
ポイントです！



水菜のみそマヨ和え

(1人分 エネルギー75kcal 塩分0.5g)

《材料》 2人分

水菜	1/2袋 (100g)
コーン缶	1/2缶 (60g)
A	
みそ	大さじ1/4
マヨネーズ	大さじ1/2
白すりごま	大さじ1/2



《作り方》

- ①水菜は3cm長さに切って耐熱皿に入れ、ラップをかける。電子レンジで3分加熱し、粗熱がとれたら水気を絞る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①とコーン缶を入れて和える。

(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♪ ⇒

