

いきいき川越大作戦 減塩野菜レシピ

調味料は仕上げ直前に！
外側に味をからめるのが
減塩のポイントです！



チンゲン菜とまいたけの中華炒め（1人分 エネルギー42 kcal 塩分0.4 g）

《材料》 4人分

チンゲン菜 大2束（300g）

まいたけ 1パック（100g）

A オイスターソース 小さじ2

料理酒 小さじ2

こしょう 少々

ごま油 大さじ1



《作り方》

①チンゲン菜は食べやすい大きさに切る

②まいたけは食べやすくほぐす

③フライパンにごま油を熱し①、②を入れてふたをして1～2分蒸し焼きにする

④ふたをとり、Aを入れて炒め合わせ、こしょうをふる

（川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案）