

時短♡ 電子レンジで簡単！ お手軽野菜レシピ

今よりプラス1皿野菜料理
を食べよう！！



©川越市2010

チンゲン菜とれんこんのおかか和え

(1人分 エネルギー47kcal 塩分0.7g)

《材料》 2人分

チンゲン菜	1株(100g)	
れんこん	小1/3節(50g)	
かつおぶし	小袋1パック	
A	しょうゆ	小さじ1と1/2
	酢	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	ごま油	小さじ1/2



《作り方》

- ①チンゲン菜は2cmの長さに切る。れんこんは薄いいちょう切りにして酢水にさらし、キッチンペーパーで水気をよく拭いておく。
- ②耐熱のボウルに①を入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。水分が多ければ、軽く水気を切る。
- ③②にAとかつおぶしを入れ、混ぜ合わせたらできあがり。

(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。

