

# 時短♡ お手軽野菜レシピ

おうちにある野菜でも！  
切るサイズを合わせると、  
きれいに仕上がります♪



©川越市2010

## 夏野菜のカラフルサラダ

(1人分 エネルギー73kcal 塩分0.7g)

《材料》 2人分

	ミニトマト	6個
	きゅうり	1/2本
	コーン(缶)	大さじ3
	プロセスチーズ	13g
A	レモン汁	小さじ1
	オリーブオイル	小さじ1
	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々



《作り方》

- ①ミニトマトはヘタを取って1/4に切る。きゅうり、チーズは1cm角に切る。
- ②ボウルにAを合わせ、①と水気を切ったコーンを入れ、全体に味がなじむように混ぜ合わせる。

(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。

