

# 時短♡ お手軽野菜レシピ

小松菜は川越市内で多く  
生産されています。  
シャキッとした歯ざわりを  
楽しみましょう！



小松菜のペペロン炒め (1人分 エネルギー35kcal 塩分0.6g)

《材料》 2人分

小松菜	140g
にんにく	1/2かけ
オリーブオイル	小さじ1
A 顆粒コンソメ	小さじ1
酒	小さじ1
輪切り唐辛子	少々



《作り方》

- ①小松菜はよく洗い、4cm長さに切る。にんにくはみじん切りにしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱し、小松菜を炒める。全体に油がなじんだらAを入れ、さっと炒める。

(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。

