

時短♡ お手軽野菜レシピ

食欲の落ちやすい夏でも
酢の酸味でさっぱりと
食べられます！



©川越市2010

夏野菜のネバネバサラダ (1人分 エネルギー41kcal 塩分0.8g)

《材料》 2人分

きゅうり	1本
ミニトマト	4個
山芋	5cm
刻み昆布	4g
A	酢 大さじ1
	砂糖 小さじ1
	しょうゆ 大さじ1/2



《作り方》

- ①刻み昆布は水で戻し、水気を切って食べやすい長さに切る。きゅうりと山芋は1cm角に切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ、①を加えて合える。
冷蔵庫で味がなじむまでおいて完成。

(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。

