

# いきいき川越大作戦 減塩野菜レシピ

ごま油やしょうがの香りが効いて、塩分控えめでもおいしく食べられるよ！



まるごと新玉ねぎのレンジ蒸し（1人分 エネルギー 51kcal 塩分0.3g）

## 《材料》 4人分

新玉ねぎ	中2個（400g）
しょうが	1/2かけ（5g）
ポン酢	大さじ1
ごま油	小さじ1
かつお節	2g



## 《作り方》

- ①新玉ねぎは皮をむき、先端と根を切り落とす。6つ切りにしてラップで包み、新玉ねぎ1個につき電子レンジ（600W）で5～6分、やわらかくなるまで加熱する。
- ②すりおろしたしょうが、ポン酢、ごま油をあわせたタレを①にかける。
- ③かつおぶしをのせる。

（川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案）