

時短♡ お手軽野菜レシピ

水気をよくきってから
味をつける方が
薄まらず味つけが決まり
減塩効果あり

©川越市2010



グリーンアスパラのナムル (1人分 エネルギー16kcal 塩分0.4g)

《材料》 2人分

アスパラ	3本 (60g)
(塩	ひとつまみ)
豆もやし	100g
鶏がらスープの素	小さじ1 / 2
ごま油	小さじ1 / 2
白いりごま	小さじ1 / 2



《作り方》

- ①アスパラは下4cmくらいの固い部分の皮をピーラーでそぎ、下部のハカマもそぎ取ったら、太目のななめ切りをして塩をまぶす。
- ②お湯を沸かし、洗った豆もやしと①のアスパラを約1分茹でる。
- ③水気をよく切り、ペーパー等でも水気をふき、鶏ガラスープの素を入れ混ぜ、ごま油とゴマで和える。

(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。

