

時短♡ お手軽野菜レシピ

しょうがとごま油の風味で、
薄味でも美味しく
食べられます。



©川越市2010

チンゲン菜の中華サラダ (1人分 エネルギー38kcal 塩分0.7g)

《材料》(作りやすい量) 2人分

チンゲン菜	1株(100g)
赤パプリカ	1/4個
しらたき	30g
コーン	大さじ2(20g)
おろししょうが	小さじ1/2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

A

《作り方》

- ①チンゲン菜と赤パプリカは3cmの細切り、しらたきは食べやすく切る。
- ②①をさっと茹でる。
- ③ボールにAを混ぜ合わせ、②とコーンを加え和えたら出来上がり。

☆しょうが風味が味の決め手です♪



◇赤パプリカは人参などに代えてもOK!

(川越市健康づくり支援課 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。

