

時短♡ お手軽野菜レシピ

今よりプラス1皿野菜料理
を食べよう！！



©川越市2010

ほうれん草の中華風ごま和え

(1人分 エネルギー73kcal 塩分0.7g)

《材料》 2人分

ほうれん草 1/2束強 (120g)

えのきだけ 1/2袋 (50g)

A

ごま油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
すりごま	大さじ1/2
おろしにんにく	少々
おろししょうが	小さじ1



《作り方》

- ①ほうれん草は茹で、食べやすい長さに切る。
- ②えのきだけは食べやすい長さに切り、耐熱のボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。水分が多ければ、軽く水気を切る。
- ③②に茹でたほうれん草とAを入れ、混ぜ合わせたらできあがり。

※おろしにんにく・しょうがはチューブを使ってもできます

(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。

