

# 時短♡ お手軽野菜レシピ

マヨネーズは食塩控えめの調味料です。  
上手に活用して、  
おいしく減塩♪



©川越市2010

春菊ともやしのだんごマヨ和え (1人分 エネルギー68kcal 塩分0.5g)

《材料》 2人分  
春菊 1/2袋 (80g)  
もやし 1/3袋 (70g)  
ツナ(水煮・食塩不使用) 1/2缶  
A [ マヨネーズ 大さじ1  
ポン酢 小さじ1



## 《作り方》

- ①春菊ともやしはさっとゆでて水気をしっかり絞る。春菊は3cm幅に切る。
- ②軽く汁を切ったツナとAをボウルで混ぜ、食べる直前に①を入れて全体が混ざるように和える。

(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。

