

時短♡ 包丁なしでも作れる 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！！



レタスと塩こんぶのサラダ

(1人分 エネルギー 29kcal 塩分 0.5g)

《材料》 2人分

レタス	1/2個 (150g)
にんじん	1/6本 (30g)
かいわれ大根	1つまみ (10g)
A 塩こんぶ	1つまみ (5g)
酢	大さじ1
いりごま	小さじ1



《作り方》

- ① レタスは一口大にちぎる。人参はピーラーで食べやすい長さに薄くする。かいわれ大根はキッチンばさみで根を切ってよく洗い、長ければ1/2に切る。
- ② 清潔な大きめのポリ袋に①とAを入れてよく混ぜる。袋の空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で冷やす。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)

★塩こんぶを使ったメニューは裏面にも記載しています★

* レシピは川越市の
ホームページでも
ご覧いただけます。



食品ロスを防ぐために私たちができること

日本では、食べ残しや期限切れ食品、売れ残った食品、いわゆる「食品ロス」が大量に発生しています。その量は年間632万トン！

- ①買い過ぎない ②使いきる ③食べきる
適正量を作り無駄なく食べましょう

残さず使い切ろう♡～塩こんぶ～
♪おくらと長いもの和え物♪

《材料》 2人分
おくら 8本
長いも 50g
塩こんぶ 1つまみ(5g)
酢 大さじ1



お酢はお好み
で、量を加減
して下さい！

《作り方》

- ① オクラは茹でて厚めの小口切りにする。長いもは皮をむき8ミリ角程度に切る。
- ② ①に塩こんぶ、酢を入れよく和える。

(1人分 エネルギー33kcal 塩分 0.5g)



食べものに、
もったいないを、
もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

食品ロス削減国民運動ロゴマーク ろすのん

(問い合わせ) 川越市健康づくり支援課
健康づくり支援担当
TEL: 049-229-4121
FAX: 049-225-1291