

時短♡ 電子レンジで簡単！ 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！！



きゃべつのサクラエビ和え

(1人分 エネルギー 37kcal 塩分 0.4g)

《材料》 2人分

キャベツ	140g
サクラエビ素干し	少々(4g)
酒	小さじ1
A	[ごま油 小さじ1/2 しょうゆ 小さじ1/2]



《作り方》

- ①キャベツは3cm長さの太めのせん切りにする。
- ②耐熱皿に①、サクラエビを入れ、酒をふりかけてラップをふわっとかけて、電子レンジ(600W)で1~2分加熱し、ラップをはずして粗熱をとる。
- ③Aをよく混ぜ②をよく和える。

(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。

