

# いきいき川越大作戦 減塩野菜レシピ

油のコクとかつお節の  
風味で減塩！



## なすときゅうりの炒め物

(1人分 エネルギー52kcal 塩分0.6g)

《材料》 4人分

なす	2本
きゅうり	2本
めんつゆ(3倍濃厚)	大さじ1 + 1/2
かつお節パック	1袋(4g)
油	大さじ1



《作り方》

- ① なすは縦半分に切り、端から斜めに薄く切る。きゅうりは縦に4等分に切り、4cmの長さに切る。
- ② フライパンに油を熱して①を炒め、めんつゆを加えてさらに炒める。
- ③ ②を冷蔵庫で冷やし、かつお節をかける。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)