



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 18

第2次 とよあけ健康21計画

## ポン酢和え

野菜1人  
100g

### ★材料(2人分)★

- ・にら 60g(1/2把)
- ・もやし 100g
- ・ちくわ 40g(2本)
- ・にんじん 40g
- ・ポン酢 25cc
- ・塩 少々



### ★作り方★

- ① にらは2cmの長さに切る。
- ② にんじんは2cmのせん切りにする。
- ③ にら・にんじん・もやしは塩ゆでする。
- ④ ちくわは輪切りにし、湯通しする。
- ⑤ ③と④をポン酢で合える。

【①個人部門 考案:山本勝代さん(新栄町)】