

ヘルシー料理で健康づくり!



火を使わずに作る!

夏野菜のお手軽レシピ



190 kcal

塩分 1.1g (1人分)



■料理制作/ひろの さおり (管理栄養士)
■撮影/山下コウ太 ■スタイリング/洲脇佑美

たこと夏野菜のラタトゥイユ

炊飯器に具材を入れるだけの簡単レシピ。冷製でもおいしいので常備菜にしても

材料 (2人分)

ゆでたこ	100g	オリーブ油	大さじ1
トマト	2個 (330g)	洋風スープの素 (顆粒)	小さじ1
玉ねぎ	1/2個	塩・こしょう	各少々
なす	2本 (150g)		
ズッキーニ	1/2本		
黄パプリカ	1/2個		
ピーマン	1個		

*野菜類は皮をむく、種やヘタを取るなどの下ごしらえをすませてからの手順を説明しています。

- ① たことトマトはひと口大に切り、玉ねぎは2cm角に切る。なすとズッキーニは1.5cm厚さのいちょう切りにする。
- ② パプリカとピーマンは2cm角に切る。
- ③ 炊飯器に①とAを入れ、早炊き炊飯する。炊き上がり後、②を入れて浸し、10分ほど蒸らす。
- ④ お好みで、冷蔵庫で冷やす。

POINT

ピーマンとパプリカは炊き上がり後に加えて彩りと食感を残す



焼き厚揚げのモロヘイヤだしかけ

栄養価が高いモロヘイヤを山形だし風に。独特のぬめりがのどごしよく食欲をアップ

材料 (2人分)

モロヘイヤ (葉の部分)	1/3束 (15g)	めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1
きゅうり	1/4本	しょうゆ	小さじ1/2
みょうが	1個	おろししょうが	小さじ1/4
厚揚げ	200g		
かつお節	適量		

- ① モロヘイヤは水で洗い、水けを切らずに耐熱ボウルに入れる。ラップをふんわりかけ、電子レンジ (600W) で40秒ほど加熱する。冷水にとって水けを拭き取り、みじん切りにする。
- ② きゅうりとみょうがはみじん切りにする。
- ③ 厚揚げは1.5cm幅に切り、オーブントースターで5分ほど焼く。
- ④ ボウルで①、②、Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ ③を器に盛り、④をのせて、かつお節をかける。



169 kcal

塩分 1.2g (1人分)

POINT

水分を保つため水けがついたままラップをしてレンジする



レンジで栄養を逃さない COLUMN

夏に不足しがちなビタミンやカリウムなどの栄養を補給するためにも、旬の夏野菜をたっぷり使いましょう。カラフルな夏野菜

は、食欲を刺激します。電子レンジや炊飯器を使うことで、調理によって失われやすい栄養を逃さず、しっかりとれます。