

# 夏野菜のツナマリネ

LOVE  
SAIJO

材料(4人分)	分量	
赤パプリカ	1個	
黄パプリカ	1個	
ズッキーニ	1/2本	
オリーブオイル	小さじ2	
A	ツナ缶	1缶(70g)
	砂糖	小さじ2
	塩	小さじ1
	酢	大さじ4
	こしょう	少々

## 作り方



- ① パプリカ、ズッキーニは2cm幅の細切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、①を加え、炒める。
- ③ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ②の粗熱が取れたら、③に加え、和える。
- ⑤ 出来上がったら、冷蔵庫で冷やしておき、食べる直前に盛りつける。

色鮮やかで栄養たっぷりの夏のマリネです!



1人分

エネルギー 50kcal たんぱく質 4.0g 脂質 0.3g 食塩相当量 0.8g

# ズッキーニのコンソメスープ

材料(2人分)	分量
ズッキーニ	1/2本
玉ねぎ	1/4個
オリーブオイル	小さじ1
水	300cc
コンソメ	小さじ2
こしょう	少々

## 作り方



- ① ズッキーニは縦半分に切り、5mm幅の薄切りにする。  
玉ねぎは薄切りにする。
- ② 小鍋にオリーブオイルを熱し、①を炒める。
- ③ 具材がやわらかくなったら、水とコンソメを入れる。
- ④ お好みでこしょうをふる。



ズッキーニの別名はつるなしかぼちゃです。  
じっくり炒めたり、煮込むと甘みがアップします!



1人分

エネルギー 43kcal たんぱく質 1.0g 脂質 2.5g 食塩相当量 1.1g

# レタスのわさび和え

LOVE  
SAIJO

材料(2人分)	分量	
レタス	1/4個	
いりごま	小さじ1	
A	しょうゆ	小さじ1
	わさび	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1

## 作り方



- ① レタスは食べやすい大きさにちぎり、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで約40秒加熱する。粗熱がとれたら水気を切る。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、レタスといりごまを加えて和える。

レタスはカリウムや食物繊維をたっぷり含みます。  
加熱することで、量がたくさん食べられます♪



1人分

エネルギー 41kcal たんぱく質 0.9g 脂質 3.4g 食塩相当量 0.5g

# 焼きピーマンのマリネ

材料(2人分)	分量	
ピーマン	2個	
赤パプリカ	1/2個	
かつお節	小袋1袋	
A	オリーブオイル	大さじ1
	酢	大さじ1/2
	めんつゆ	小さじ2

## 作り方



- ① ピーマンと赤パプリカは縦半分に切り、種とワタをとる。
- ② 魚焼きグリルにアルミホイルをしき、①をのせて、5分ほど焼く。焦げている部分の皮をむく。
- ③ ②を大きめの角切りにする。
- ④ 混ぜ合わせたAに③を漬け込み、冷蔵庫で冷やす。

ピーマンやパプリカを魚焼きグリルでこんがり焼くと、より甘くジューシーになります♪



1人分

エネルギー 86kcal たんぱく質 1.6g 脂質 7.0g 食塩相当量 0.3g

# 夏野菜の味噌汁

LOVE  
SAIJO

材料(2人分)	分量
トマト	1/2個
なす	2/3本
コーン	20g
味噌	小さじ2
だし汁	150cc
七味唐辛子	少々

## 作り方



- ① トマトはへたを除き、一口大に切る。なすはへたを除いて、細い部分は4つ割りに太い部分は8つ割りにし、1cmの厚さに切る。
- ② 鍋にだし汁を熱し、なすを加え、ひと煮立ちさせる。トマトとコーンを加え、味噌で味付けをする。盛りつけた後、七味唐辛子を少々ふる。

冷たく食べることの多い夏野菜ですが、温かいお汁で食べることもおすすめです。特にトマトは加熱することで旨味がアップします！



1人分

エネルギー 32kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.5g 食塩相当量 0.7g

# 夏野菜ハニーマスタード和え

材料(2人分)	分量	
オクラ	8本	
ミニトマト	4個	
コーン	40g	
A	マヨネーズ	大さじ1
	粒マスタード	小さじ2
	はちみつ	小さじ1

## 作り方



- ① 熱湯でオクラをさっと茹でる。水にとり、水気を切り、大きく乱切りにする。
- ② ミニトマトは半分に切る。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、①、②、コーンを加えて和える。



オクラは水溶性食物繊維を豊富に含みます。整腸作用があり、便秘の改善が期待できます。



1人分

エネルギー 88kcal たんぱく質 1.6g 脂質 5.9g 食塩相当量 0.3g

# なすのなめたけ和え

LOVE  
SAIJO

材料(2人分)	分量
なす	2本
なめたけ	大さじ2
かつお節	ひとつまみ

## 作り方



- ① なすは縦半分に切り、5mmの厚さに斜め切りする。
- ② なすを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて、600Wのレンジで3分加熱する。
- ③ ②となめたけを和え、かつお節を散らす。

ごはんのお供のイメージが強いなめたけですが、お野菜と和えると簡単に味付けができます♪



1人分

エネルギー 24kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.1g 食塩相当量 0.6g

## 蒸しなすのマリネ

材料(2人分)	分量	
なす	140g	
A	粒マスタード	小さじ1
	オリーブ油	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
青じそ	2枚	

### 作り方



- ① なすはヘタを除いて耐熱容器に並べ、ふんわりとラップをして、600wの電子レンジで5-6分加熱する。ラップを外して粗熱をとる。
- ② なすは食べやすい大きさに割く。
- ③ 混ぜ合わせたAとなすを和える。
- ④ 皿に盛り付け、刻んだ青じそをのせる。



レンジで加熱して、調味料と混ぜ合わせるだけの簡単レシピです。もう1品にいかがでしょうか♪



1人分

エネルギー 32kcal たんぱく質 1.1g 脂質 1.6g 食塩相当量 0.3g

# オクラとトマトの味噌マヨ和え

LOVE  
SAIJO

材料(2人分)	分量	
オクラ	5本	
トマト	1個(100g)	
わかめ	30g	
かつお節	小袋1パック	
A	もろみみそ	小さじ1
	マヨネーズ	大さじ1

## 作り方



- ① オクラは手で軽く押さえながら板ずりをする。熱湯でさっとゆでて冷まし、3mmの厚さの小口切りにする。トマトは2cm角に切る。わかめは水気をしっかり絞り、一口大に切る。
- ② 混ぜ合わせたAと①を和える。
- ③ かつお節をふる。

もろみみそとマヨネーズの組み合わせは、野菜と相性抜群です。いろいろな野菜でお試してください♪



1人分

エネルギー 78kcal たんぱく質 2.9g 脂質 6.0g 食塩相当量 0.6g

# レタスともずくのごま和え

材料(2人分)	分量	
レタス	140g	
もずく	大さじ1	
A	すり白ごま	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1

## 作り方



- ① レタスは食べやすい大きさにちぎり、もずくと一緒に電子レンジで2分半加熱する。
- ② Aを加えて混ぜ合わせる。



冷蔵庫で冷やして食べるのもおすすめです!



1人分

エネルギー 53kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.7g 食塩相当量 0.5g