

# 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!

