

夏野菜



材料(2人分)

黄パプリカ	30g	レタス	40g
赤パプリカ	30g		
ズッキーニ	40g		
アスパラガス	20g		

ドレッシング	にんにく(おろし)	0.4g (適量)
	砂糖	0.2g (適量)
	食塩	0.6g (適量)
	レモン汁	12g (適量)
	水	4g (小さじ1弱)
	オリーブ油	8g (小さじ2)
	黒こしょう	0.02g (適量)

作り方

1. パプリカは乱切り、ズッキーニは輪切り、アスパラガスは一口大に斜めに切る。
2. 1の野菜をフライパンで軽く焦げ目がつくまで焼く。
3. にんにくはおろし、調味料*と合わせる。
4. レタスを食べやすい大きさに切り、お皿にしき、2の野菜を盛り付ける。
5. 3のドレッシングをかける。

焼き野菜のマリネサラダ



1人あたり	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
	54kcal	0.9g	4.0g	1.0g	0.3g

材料(2人分)

えび	50g	水溶き片栗粉	
酒	4g (適量)	片栗粉	2g (適量)
食塩	0.2g (少々)	水	4g (適量)
こしょう	0.02g (少々)	ごま油	2g (適量)
片栗粉	4g (適量)		
植物油	6g (大さじ1/2)		

ヤングコーン	80g
さやいんげん	20g

調味料*	顆粒中華の素	0.12g (少々)
	水	12g (大さじ1弱)
	砂糖	4g (大さじ1/2弱)
	しょうゆ	6g (小さじ1)

作り方

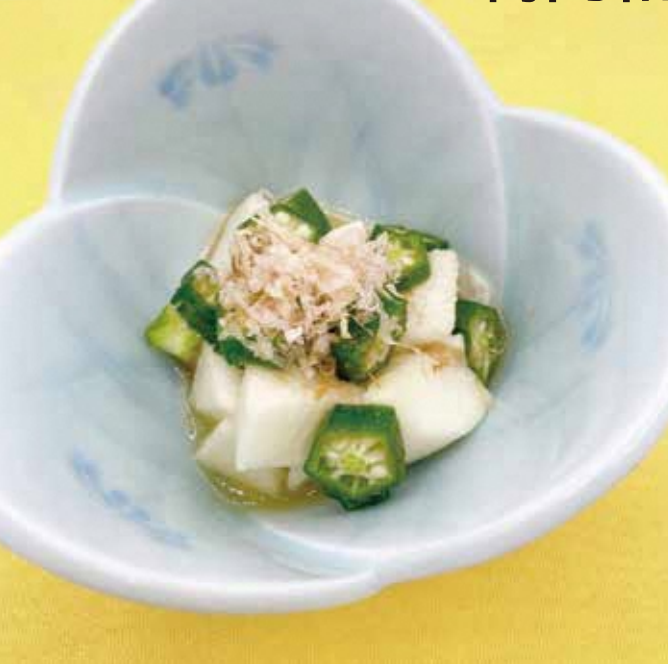
1. えびは殻をむき、背ワタをとり、酒をつけて臭みをとる。
2. ヤングコーンは、一口大に斜め切り、さやいんげんはヘタとスジ取りし、半分に切る。
3. 1のえびの水気を取り、塩こしょうで味をつけ片栗粉まぶし、フライパンに油をひいて炒める。
4. 一度、3のえびを皿に取り、ごま油をひき、2のヤングコーン、さやいんげんを炒める。
5. 調味料*と、3のえびを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

えびとヤングコーンの炒め物



1人あたり	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
	93kcal	6.7g	3.7g	5.1g	0.0g

やまいもとたたきオクラの梅肉和え



材料(2人分)

やまいも	120g
おくら	40g
なめこ	20g
調味料*	
梅干し	4g
めんつゆ	10g (小さじ1・2/3)
みりん	10g (小さじ1・2/3)
かつお節	2g

作り方

1. ながいもは一口大きさに乱切り、オクラはさつと茹で輪切り、なめこはさつと湯にくぐらせておく。
2. 梅干しは種を取り、つぶしておく。
3. 調味料*と2の梅干しを合わせて1の野菜と和える。
4. 3を皿に盛り付け、かつお節を上からかける。

1人あたり	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
	67kcal	2.8g	0.2g	6.0g	0.0g

きゅうりとトマトの卵とじ



1人あたり	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
	78kcal	4.0g	4.0g	0.7g	0.7g

材料(2人分)

きゅうり	80g
トマト	60g
オリーブ油	4g (小さじ1)
調味料*	
砂糖	4g (大さじ1/2弱)
しょうゆ	8g (小さじ1・1/3)
卵	50g

作り方

1. きゅうり、トマトは乱切りに切る。
2. フライパンにオリーブ油を入れ、1のきゅうりを炒め、調味料*を入れる。
3. 2に1のトマトを入れ、その後、溶いた卵を入れる。