



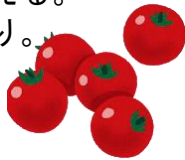
トマトの梅きゅうり和え

(材料 1人分)

- ・ミニトマト 5個
- ・きゅうり 1/3本
- ・大葉 1枚
- ・梅干し 1/2個
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・酢 小さじ1/2
- ・かつおぶし 1/4袋

(作り方)

- ①ミニトマトは半分に、きゅうりは太めの千切り、大葉は千切り、梅干しはたたいておく。
- ②①にしょうゆ、酢を加えて和える。
- ③かつおぶしをかけ、できあがり。



夏野菜と切干大根の即席漬け

(材料 1人分)

お好きな夏野菜でOK。パプリカを入れると彩りUP!

- ・切干大根 7g
- ・きゅうり 1/4本
- ・セロリ 1/8本
- ・ミニトマト 2個
- ・酢 大さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1/4

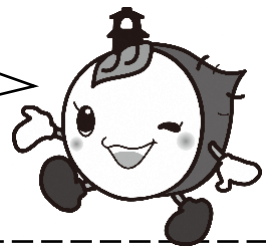
(作り方)

- ①切干大根は水で戻して食べやすい長さに、きゅうりとセロリは5cmくらいの長さの千切りにし、ミニトマトは半分に切る。
- ②①とCを合わせ、漬け込んでおく。

※酢と砂糖を、すし酢で代用してもOK！すりごまを入れてもおいしいですよ。

ポイント

野菜には、汗で流れやすいビタミンやミネラルが豊富！積極的にとりましょう。酢や梅干しのクエン酸は疲労回復効果があり、暑い夏の疲れた体にぴったりです♪



レタスと塩こんぶのサラダ

(材料 1人分)

- ・レタス 1/4個 (75g)
- ・にんじん 15g
- ・かいわれ大根 5g
- ・塩こんぶ 2.5g
- ・酢 大さじ1/2
- ・いりごま 小さじ1/2

(作り方)

- ①レタスは一口大にちぎる。にんじんはピーラーで食べやすい長さに薄くする。かいわれ大根は根を切ってよく洗い、長ければ半分に切る。
- ②①とDを和えて、冷蔵庫で冷やす。

なすときゅうりの炒め物

(材料 1人分)

- ・なす 1/2本
- ・きゅうり 1/2本
- ・めんつゆ (3倍濃縮) 小さじ1強
- ・かつおぶし 1g
- ・油 小さじ1弱



(作り方)

- ①なすは縦半分に切り、端から斜めに薄く切る。きゅうりは縦に4等分し4cm長さに切る。
- ②フライパンに油を熱して①を炒め、めんつゆを加えてさらに炒める。
- ③②を冷蔵庫で冷やしかつおぶしをかける。