

にしかん
やさいのレシピ

やさいのおかずでもう一皿

ちよいお(減塩)でおいしい野菜料理

家にある野菜で「簡単に」できる

「あと1品足りない!」ときのお役立ちレシピ

1皿分
野菜摂取量

75g

食塩
相当量
0.3g

1人分の栄養価

エネルギー61kcal たんぱく質0.9g

脂質4.1g 炭水化物5.6g

私たちも一緒に
考えました



県立巻総合高等学校
家庭クラブの皆さん



ちよい辛 夏野菜のさっぱりサラダ

なすとトマトのサラダ

なすとトマトのサラダ

材料(4人分)

なす 2本

玉ねぎ 20g

トマト 1個

青じそ 2枚

オリーブ油 大さじ1

A

砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ケチャップ	小さじ2
酢	小さじ2
ラー油	適量

- 1 Aのドレッシングを作り、冷やしておく。
- 2 なすは8mm厚さにスライスし、水につけてあく抜きをする。
玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。
トマトは薄い半月切り、青じそは千切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、なすを両面焼く。
- 4 器になす、トマトを交互に盛り付け、玉ねぎをのせる。
Aをかけ、青じそをのせる。

秋冬は
「ながいも」と「かぼちゃ」
でも美味しい!



トッピングの青じそを
小ネギにしても◎



小ネギ

