

暑い夏はスパイスで食欲  
増進！  
野菜のうまみと  
栄養がたっぷり！

夏野菜を取り入れて

元気をチャージしましょう！

スタッフ  
小川



### イタリアントマトそうめん

- | 材料 (2人分)              | 作り方   |
|-----------------------|---|
| ★純トマトジュース(無塩) … 200ml | <b>1</b> ボウルに★を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。大葉は千切りにする。                             |
| ★めんつゆ(3倍濃縮) … 大さじ2    | <b>2</b> そうめんを茹で、茹で上がった水で洗って水けをきる。                                  |
| ★オリーブオイル … 大さじ1/2     | <b>3</b> <b>2</b> を一人分ずつお皿に盛り、 <b>1</b> をかけてツナ缶と大葉を乗せてお好みでこしょうをかける。 |
| そうめん … 2束             |   |
| 大葉 … 2枚               |   |
| ツナ缶 … 1缶              |   |
| こしょう … 少々             |   |

**使ったのはコレ!**

食塩無添加  
純トマトジュース  
(4ページに掲載)



### レンジで簡単!中華風春雨サラダ

- | 材料 (2人分)             | 作り方  |
|----------------------|--|
| 春雨 … 30g             | <b>1</b> 春雨は半分に切り、きゅうり・人参は千切り、ハムは細切りにする。                               |
| きゅうり … 1/4本          | <b>2</b> 大き目の耐熱容器に <b>1</b> の春雨を入れ、人参を乗せる。                             |
| 人参 … 1/4本            | <b>3</b> <b>2</b> に★をかけてふんわりラップをして600Wの電子レンジで約4分加熱したら、よく混ぜてそのまま約10分置く。 |
| ハム … 2枚              | <b>4</b> 春雨が水分を吸ったら <b>1</b> のきゅうり、ハム、☆を加えてよく混ぜる。                      |
| ★水 … 1/2カップ          |  |
| ★しょう油、砂糖、酢 … 各大さじ1   |  |
| ☆ごま油 … 大さじ1/2        |  |
| ☆白炒りごま、白すりごま … 各大さじ1 |  |



### 水なし夏野菜カレー

- 材料 (2人分)
- 人参ジュース … 500ml
  - ナス … 2本
  - 玉ねぎ … 1/2個
  - トマト … 1個
  - パプリカ … 1/4個
  - アスパラガス … 2本
  - にんにくチューブ … 1cm
  - 合びき肉 … 150g
  - カレールー … 100g

#### 健康豆知識

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素がたっぷり含まれているので、夏は野菜をたくさん取り入れてください!その他、にんじんは冬の野菜ですが他の緑黄色野菜と比較してもβカロテンの量がズバ抜けて高く、免疫力を高めてくれるので強い身体を作るには欠かせない食材です。

#### 作り方

- ナス、トマトは1cm角、玉ねぎはみじん切りにする。熱したフライパンに合びき肉、玉ねぎ、にんにくチューブを入れ炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたらナスを加えて油がまわったらトマトを加えてサッと炒める。フタをして中火で10分ほど煮込む。
- 2**に人参ジュースを加えて弱火で約10分煮込み、カレールーを加えて溶かし、とろみが出てきたら火を止める。
- パプリカはくし切り、アスパラは斜め切りにしてオリーブオイルで炒めて盛り付けに使用する。

**使ったのはコレ!**

人参ジュース  
(4ページに掲載)



### いんげんとささみのゴマだれ和え

- | 材料 (2人分)         | 作り方  |
|------------------|--|
| さやいんげん … 10本程度   | <b>1</b> 筋を取ったささみを耐熱容器に入れて酒をかけ、ふんわりとラップをして600Wのレンジで2~3分加熱する。 |
| ささみ … 2本         | <b>2</b> さやいんげんも筋を取り、食べやすい大きさに切って茹でる。                        |
| ミニトマト … 6個       | <b>3</b> <b>1</b> を手で割り、お湯をきった <b>2</b> とミニトマト、★を和える。        |
| 酒 … 大さじ1         |  |
| ★ごまドレッシング … 大さじ1 |  |
| ★ポン酢 … 大さじ1      |  |
| ★白炒りごま … 適量      |  |



### 夏野菜の揚げびたし

- | 材料 (2人分)            | 作り方  |
|---------------------|--|
| ナス … 1本             | <b>1</b> ナスはくし形切り、ズッキーニは輪切り、パプリカは串切り、インゲンは半分の長さに切る。      |
| ズッキーニ … 1本          | <b>2</b> 揚げ油を熱し、 <b>1</b> を順に入れ色づくまで揚げる。ミニトマトは2~3秒油通しする。 |
| パプリカ … 1個           | <b>3</b> バットに★を入れ、油をきった <b>2</b> を熱いうちに漬ける。              |
| さやいんげん … 6本程度       |  |
| ミニトマト … 4個          |  |
| ★めんつゆ(3倍濃縮) … 200ml |  |
| ★穀物酢 … 小さじ1         |  |
| ★水 … 50ml           |  |