

草加の夏野菜で作ろう。 & サマベジレシピ!

火を使わずに
できる!

外は暑いし、クーラーの効いた部屋で身体は冷えるし、夏はなんとなく体調を崩しがちですよ。日々の健康には、バランスの取れた食事が何よりも大切です。特に野菜は積極的に食べたいもの。厚生労働省が推奨している成人の野菜摂取量は1日350g、両手3杯分に相当します。野菜が健康にいいと分かってはいても、いつもの食事ですこまでの量を取り切るのはなかなか難しい……。そこで、“&サマベジ”。普段の食卓に意識的に夏野菜を取り入れて、元気に夏を乗り切りましょう。

Recipeは
栄養士監修!



とうもろこしの芯も一緒に
炊くことで、風味がアップ!

Recipe 1

あっさり味で甘さ際立つ えだまめコーンごはん

材料(2合分)
米 2合
とうもろこし 1本
枝豆 20さや
塩 小さじ1/2

作り方
① 米は洗って炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を入れて、30分ほど置いておく。
② とうもろこしは皮をむき、実を切り落とす。根元を切り落とし、長さを半分にして、立てると切り落としやすい。
③ ①に塩を入れて全体を混ぜ、
②の実と芯をのせて炊く。
④ 枝豆はさやのまま耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで2分加熱する。
⑤ ごはんが炊き上がったなら芯を取り除き、さやから出した④の枝豆を混ぜてできあがり。

1人分あたり
●440kcal
●食塩相当量 0.7g

Recipe 2

夏野菜の旨みたっぷり ラタトゥイユ



材料(4人分)
なす 1本 (へたを取り、1cm幅の半月切りにする)
ズッキーニ 1/3本 (へたを取り、1cm幅の半月切りにする)
パプリカ(黄) 1/4個 (へたと種を取り、2cm角に切る)
玉ねぎ 1/2個 (皮をむき、2cm角に切る)
トマト 2個 (へたを取り、2cm角に切る)
サラダチキン 2パック (食べやすい大きさに割いておく)
にんにくチューブ 5g
オリーブオイル 大さじ1
塩、こしょう 適量

1人分あたり
●123kcal
●食塩相当量 1.2g

作り方
① 耐熱容器に切っておいた野菜とサラダチキン、にんにくを入れ、オリーブオイルを加えて、さっと混ぜる。
② ふんわりとラップをかけて、600Wの電子レンジで5分加熱し、一度取り出して全体を混ぜ、再度600Wで5分加熱する。
③ 全体を混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。



ラタトゥイユは南仏の郷土料理で、夏野菜の煮込み料理のこと。サラダチキンの代わりにツナ缶を入れたり、冷製パスタにいても◎。

Point
どちらも、使うのは電子レンジと炊飯器だけ。
暑い夏でもカンタン!

