

# 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、いつもの食事でそ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!

