

8/31や・さ・い野菜をいっぱい食べよう! し沙ピ

【 1人あたり 174円 エネルギー 113kcal 塩分 0.8g 】

中国的政策法



《材料:4人分》

じゃがいも・・・・・・2個かぼちゃ・・・・・1/6個にんじん・・・・・・20 にんじん・・・・・・20 ししとう・・・・・20 ブロッコリー・・・・4 アーブソルト・・・・適量 オリーブオイル・・・適量 《作り方》

① じゃがいも、にんじんは皮をむき、かぼちゃと一緒に一口大に切る。ししとうはジクをとる。ブロッコリーは小房に分ける。

② アルミホイルにじゃがいも、にんじん、かぼちゃをのせ、オリーブオイルをかける。

③ グリルで強火5分焼く。その後、ししとう・ブロッコリーを入れて5分焼く。

④ その後アルミホイルで蓋をして、グリルを中火にして、じゃがいもに火が通るまで、蒸し焼きにする。(10~15分)

⑤ 火が通ったらお皿にのせ、ハーブソルトをかけて出来上がり!

シンプルな味付けで、野菜のおいしさがそのまま味わえます!ぜひお楽しみください!

彩り野菜のチース焼き



《材料:2人分》

【 1人あたり 163円 エネルギー 160kcal 塩分 1,8g】

《作り方》

① なすとズッキーニは薄めの輪切り (1cm弱) にして、軽くペーパーでおさえて水分を取り除く。トマトは他の野菜に合わせて 1/2又は1/4サイズに切ってから、同様に薄めに切る。パセリは粗みじん切りにする。

② 耐熱皿に茄子→ズッキーニ→茄子→トマトの順に重ねて並べる。

业べる。 ③ ハーブソルトとオリーブオイルを全体にかけたら、溶け

るチーズをのせてトースター (180°C~200°C) で15分~20分程 こんがり焼き色がつくまで焼く。

④ ブラックペッパーとパセリをかけて完成!

トースターで焼くだけ!ジューシーな夏野菜がとろーりチーズと絡み、 よりおいしく楽しめます。ぜひおためしください

焼き野菜サラムトースト



《材料:2人分》

バゲット・・・・・1/4本なす・・・・・・・1本オクラ・・・・・・4本ズッキーニ・・・1/2本黄パプリカ・・・1/4個赤パプリカ・・・1/4個オリーブ油・・・・小さじ2塩・・・・・・・

水菜・・・・・・・・1/4束 ベビーリーフ・・・・1袋

しょうゆ・・・・・大さじ1 はちみつ・・・・・小さじ1 オリーブ・・・・・大さじ1 酢・・・・・・・大さじ1

【 1人あたり 305円 エネルギー 228kcal 塩分 2.2g】

《作り方》

- ① バゲットは食べやすい大きさに切り、トースターで軽く焼く。
- ② 水菜は食べやすい大きさにカット、ベビーリーフと共に冷水につけパリッとさせる。
- ③ なす、オクラ、ズッキー二、はそれぞれ食べやすい大きさに切る。フライパンにオリーブ油をあたため、色よく焼いたら塩をふるふたをして蒸し焼きにする。
- ④ ボウルに<ドレッシング>の材料を全ていれよく混ぜ、全ての野菜を入れてさっとあえたら器に盛る。
- ⑤ バゲットを添える。

フレッシュな生のお野菜に、甘みが出た焼き野菜

特製ドレッシングでたっぷり楽しみましょう