



とうかい減塩 day×
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスメイト 野菜たっぷり適塩レシピ

茨城キリスト教大学
生活科学部食物健康科学科
4年生考案レシピ！

レンジで簡単！夏野菜のだし浸し



1 人分

エネルギー 58kcal 食塩相当量 1.0g

材料（2 人分 小鉢なら 4 人分）

かぼちゃ	… 60g	A	だし醤油（醤油で代用可）	… 20ml
なす	… 1 本		水	… 50ml
オクラ	… 2 本		かつお節	… 適量
ミニトマト	… 60g		塩（オクラ板ずり用）	… 適量
レタス	… 80g			

作り方

- ① かぼちゃは種とワタを取り除いて薄切りにし、なすは縦半分に切る。
オクラは板ずりし、斜め半分に切る。
- ② 耐熱容器に①を入れてラップをし、レンジ(500W)で約4～5分加熱する。
ミニトマトとレタスも入れてラップをし、レンジ(500W)で約2分加熱する。
- ③ 容器に混ぜ合わせたAを入れ、レンジ加熱をした②を加えて約30分漬
け、最後にかつお節をふりかける。

ポイント♪

- ・電子レンジで手軽に作れるレシピです。
- ・夏野菜を沢山使用しており、1日の野菜摂取目標量の4割を摂ることが出来ます！
- ・なすやミニトマトには、切れ目を入れると、味が染み込みやすくなります。
- ・かぼちゃやミニトマトなどの夏野菜は、免疫力向上や肌の健康促進に効果が期待できるビタミンCやビタミンAなどの栄養が豊富です。
また、抗酸化物質も多く含まれており、細胞の老化や疾病予防をサポートします。