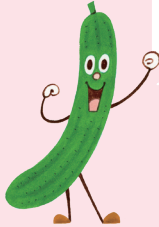




# ゲンキ レシピ

旬の野菜をおいしく食べよう!

## 簡単 プラス1皿レシピ①



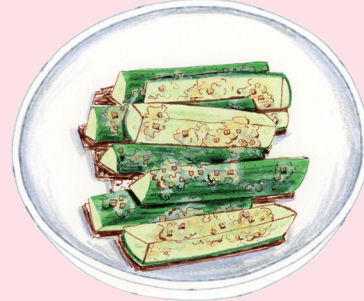
### 夏の疲労回復に

#### スタミナきゅうり

- 調理時間:5分
- エネルギー:約50kcal
- 食塩相当量:1.0g
- とれる野菜量:100g

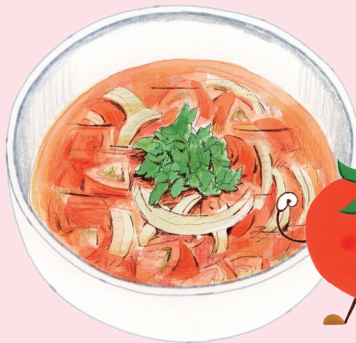
#### 材料 (2人分)

- きゅうり…2本
- 長ネギ…5cm
- ニンニク…1かけら
- ショウガ…1かけら
- ゴマ油…大さじ1/2
- 塩…適宜



#### 作り方

きゅうりは拍子木に切り、塩を振って軽くもんで置いておく。水分が出てきたら水気をきり、長ネギのみじん切りとすりおろしたニンニク、細切りにしたショウガ、ゴマ油を加え混ぜる。



### リコピンで紫外線対策

#### フレッシュトマトのスープ

- 調理時間:5分
- エネルギー:約70kcal
- 食塩相当量:0.6g
- とれる野菜量:130g

#### 作り方

トマトは皮ごとざく切り、玉ネギは薄切りにする。鍋に300mlの湯を沸かしてオリーブ油以外の材料を入れて3分煮る。食べるときにオリーブ油を回しかけ、あればパクチーや大葉をちらす。

#### 材料 (2人分)

- トマト ……1個
- 玉ネギ ……1/4個
- コンソメの素…小さじ1/2
- 塩 ……少々
- オリーブ油 ……小さじ2



### カリウムでむくみ解消

#### ナスの胡麻みそ

- 調理時間:7分
- エネルギー:約90kcal
- 食塩相当量:0.5g
- とれる野菜量:95g

#### 材料 (2人分)

- ナス…2個
- 大葉…2枚
- みそ…大さじ1/2
- 砂糖…小さじ1
- すりゴマ…大さじ1
- ゴマ油…大さじ1/2

#### 作り方

みそ、砂糖、すりゴマを合わせておく。乱切りしたナスを油で炒め、合わせておいた調味料を加えてさっと炒める。火を止めて大葉の千切りを加え、全体にみそだれがからむように混ぜる。

Web版「ゲンキレシピ」も  
ご覧ください

<https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック  
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!