

5人前程度の
分量を記載しています。



トマッピーの食育レシピ

テーマ:野菜たっぷり



【野菜のマリネ】

調理時間
10分

材料

きゅうり……2本
ミニトマト…5個
大根…………1/3本
酢……………60cc
砂糖…………大さじ2

A

[1人前:エネルギー35kcal、たんぱく質 1.1g、
脂質 0.1g、炭水化物 7.9g、食塩相当量 0g]

【作り方】

①きゅうり、ミニトマト、大根を食べやすい大きさに切り、ジッパー付きの袋かタッパーに入れる。(写真では、きゅうりは1cm程度の輪切り、大根は5mm幅程度の半月切りです。)

②Aをかき混ぜ、砂糖が溶けるようにレンジで加熱する。(600Wで30秒くらい)

②Aにつけ、冷蔵庫で30分以上漬ける。

【にんじんラペ】

調理時間
15分

材料

にんじん…………2本(300g)
酢……………60cc
砂糖……………大さじ2
オリーブオイル……大さじ1
レーズン……………適量(お好みで)

A

[1人前:エネルギー72kcal、たんぱく質 0.6g、
脂質 3.1g、炭水化物 11.5g、食塩相当量 0.3g]

【作り方】

①にんじんを薄い千切りにするか、スライサーで薄く切る。

②塩ふたつまみ程度(分量外)をまぶして塩もみする。しんなりしたら、水でさっと洗ってしぼる。

③Aをかき混ぜ、砂糖が溶けるようにレンジで加熱する。(600Wで30秒くらい)

④Aとオリーブオイルで和え、お好みでレーズンを加えて冷蔵庫で冷やす。

【れんこんとハムの甘酢和え】

調理時間
15分

材料

れんこん…………200g
ハム……………2枚
酢……………60cc
砂糖……………大さじ2
黒コショウ………適量(お好みで)

A

[1人前:エネルギー75kcal、たんぱく質 1.9g、
脂質 0.8g、炭水化物 15.2g、食塩相当量 0.1g]

【作り方】

①れんこんを薄切りにして、お湯でさっとゆでる。ハムは角切りにする。

②Aをかき混ぜ、砂糖が溶けるようにレンジで加熱する。(600Wで30秒くらい)

③Aで和え、お好みで黒コショウをふり、冷蔵庫で30分以上冷やして味をなじませる。

【大根なます】

調理時間
15 分

材料

大根……………1/2 本(350g)

にんじん……………1/3 本(50g)

酢……………60cc

砂糖……………大さじ 2

白いりごま……………適量

【作り方】

①大根とにんじんは皮をむき、千切りにする。

②塩ふたつまみ程度(分量外)を①にまぶして塩もみする。しんなりしたら、水でさっと洗ってしぼる。

③A をかき混ぜ、砂糖が溶けるようにレンジで加熱する。(600Wで 30 秒くらい)

④Aに漬け込み、冷蔵庫で 30 分以上冷やして味をなじませる。最後に白いりごまをふりかける。

[1 人前:エネルギー31kcal、たんぱく質 0.4g、脂質 0.1g、炭水化物 7.6g、食塩相当量 0.2g]

～食育コラム～レシピについて



暑い夏に、野菜をおいしくさっぱり食べるのに、酢の物がおすすめです。

和食の醤油ベースの味付けですと、塩分摂取が多くなりがちですが、酢の物を献立に入れると自然と減塩にもつながります。合わせ酢は、酢:砂糖=2:1 程度が目安ですが、お好みで加減してください。