

## きゅうりの浅漬け

きゅうりはカリウムを含みナトリウムの排泄を促します。  
1本あたり14Kcalと低カロリー！



(材料4人分)

- ・きゅうり・・・3本
- ・めんつゆ・・・大さじ3
- ・酢・・・大さじ2
- ・ごま油・・・大さじ1

<作り方>

1. きゅうりは両端を切り落としピーラーで縞模様に皮をむく
2. きゅうりを麺棒などで軽くつぶして割り、手で食べやすい大きさに分ける
3. 2をビニール袋に入れ、調味料を全て入れ30分程度つける
4. 出来上がりに、お好みで七味唐辛子をふると更に食欲が増します

**【1人分 43Kcal】**

## 野菜スティックのアンチョビマヨネーズ

歯が不自由な方は、温野菜にしてみよう！  
ブロッコリーやカリフラワー、人参、キャベツなどが  
オススメです！  
緑黄色野菜とマヨネーズの脂質でビタミンの吸収が高  
まります！



(材料2人分)

きゅうり、パプリカ、  
セロリ (野菜は何でもよい)

**アンチョビマヨネーズ**

- ・アンチョビ・・・小1枚
- ・あさつき・・・小さじ1
- ・マヨネーズ・・・大さじ2
- ・ヨーグルト・・・小さじ2
- ・塩こしょう・・・少々

<作り方>

1. アンチョビはみじん切りにする
2. あさつきは小口切りにする
3. マヨネーズ、ヨーグルトを混ぜ塩こしょうで味を整える
4. 器に3を盛り1と2をのせ、食べるときに混ぜる

**【1人分 204Kcal】**

## 空心菜のさっと炒め

空芯菜は緑黄色野菜であり、油と一緒にすることでビタミンの吸収が高まります。

(材料4人分)

- ・空芯菜・・・・・・・・・・1束
- ・ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
- ・オイスターソース・・大さじ1

<作り方>

1. 空芯菜は5cm程度に切り、茎と葉を分けておく
2. フライパンにごま油を入れ火を付ける
3. 1の茎の部分をフライパンに入れ10秒後に葉を入れ炒める
4. 3が少ししんなりし始めたら、オイスターソースを入れてからめる

【1人分 43Kcal】



## カラフル野菜のピクルス

(材料4人分)

- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・1個
  - ・人参・・・・・・・・・・1本
  - ・ズッキーニ・・・・・・・・1本
  - ・パプリカ・・・・・・・・各1個
- (赤、オレンジ)

マリネ液

- ・酢・・・・・・・・・・1カップ
- ・水・・・・・・・・・・2カップ
- ・砂糖・・・・・・・・・・80g
- ・塩・・・・・・・・・・大さじ1
- ・黒胡椒(粒)・・・・・・20粒
- ・デイル(あれば)・・5本

<作り方>

1. 玉ねぎはくし切り、人参は小さめの乱切り、ズッキーニは1cmの輪切り、パプリカは太めの短冊切りにする
2. 鍋に水を入れて沸かし塩大さじ半分を入れ、1を入れて1分ほどでザルにあげる
3. マリネ液の材料を鍋に入れ煮立ったらバットに入れる
4. 3の中に2を入れてデイルを入れて冷ます
5. 漬け込み1時間～2週間まで食べられます

【1人分 192Kcal】

夏の疲れた体には、お酢！  
疲労回復、ミネラルの吸収をアップします。





# Rillettes

## ツナのリエツト

エネルギーをとりたい方は、バター大さじ1程度をやわらかくして、フードプロセッサーと一緒にかけてみてくださいね

(材料4人分)

- ・みじん切りした  
玉ねぎ・・・大さじ2
- ・きゅうり・・・小さじ1 (パセリでも良い)
- ・塩こしょう・・・少々

A

- ・ツナ缶 (小)・・・1缶
- ・マヨネーズ・・・大さじ3
- ・レモン汁・・・大さじ2
- ・和からし (チューブ) 小さじ1

<作り方>

1. 玉ねぎときゅうりはみじん切りしておく
2. Aの材料をフードプロセッサーにかけてなめらかにする
3. 2に玉ねぎときゅうりを混ぜ合わせて完成

【1人分 270Kcal】

パンにのせたり野菜ステーキにつけたりしても合う!!

