

夏野菜の冷やし鉢

夏にぴったり冷たいおいしい一皿

材料（2人分）

- ・かぼちゃ 40g
- ・なす 60g（1本）
- ・赤パプリカ 20g（1/2個）
- ・ズッキーニ 40g（2/3本）
- ・サラダ油 小さじ4
- ・**かんたん水だし** 100ml
- ・めんつゆ（3倍濃縮） 小さじ2



作り方

準備：事前にかんたん水だしを作っておく。

- 1 かぼちゃは種をとり、5mm幅にスライスする。
- 2 なすはへたを切り落として縦半分に切り、斜めに5mm幅の切りこみを入れ、縦半分に切る。
- 3 ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。
- 4 赤パプリカのへたを切り落とし種をとり、5mm幅にスライスする。
- 5 フライパンにサラダ油を敷き、かぼちゃ、なす、赤パプリカ、ズッキーニを焼く。
- 6 かんたん水だしとめんつゆを合わせた調味液に材料を浸す。



栄養成分表示（1人分当たり）／熱量104kcal たんぱく質1.4g 脂質8.1g
 炭水化物8.1g 食塩相当量0.5g（推定値）
 野菜使用量（1人分当たり）／80g

休日は『だしリッチ』な食事を

「だし」は何を使っていますか？

休日には、昆布やかつお節などを使って、「だしリッチ」な食事を味わってみてください。いつもより少なめのみそやしょうゆ、塩でおいしいリッチな料理ができます。

《かんたん水だし》

- ・水 1ℓ
- ・昆布（大人の手のひらサイズ） 10g
- ・かつお節（ふたつかみ） 20g

容器に入れて水をそそぎ、冷蔵庫で一晩おくだけ！



子どもと作る減塩・ベジアップレシピ集 参考