

ちゃちゃっとレシピ～野菜編～

料理名 **ズッキーニのさっぱりサラダ**

コメント 加熱して食べることの多いズッキーニですが、生でもクセがなくおいしい野菜です。食卓の彩にいかがですか。

★ 1日5皿(350g)を目標に★
食事バランスガイドで1つ分(約70g)の野菜をとることができる簡単レシピを紹介します。



材 料	2人分	
	目安量	分量
ズッキーニ	2/3本	100g
ミニトマト	5個	50g
シーチキン	1/4缶	20g
塩	少々	0.8g
黒こしょう	適量	適量

作り方
 ①ズッキーニはよく洗い、薄くスライスする。ミニトマトは縦半分に切る。
 ②ズッキーニはボウルに入れて塩もみし、10分程度おいておく。
 ③シーチキンは汁を絞っておく。
 ④10分経ったら、ズッキーニはよく絞り、ミニトマトとシーチキンを加え、よく混ぜ合わせる。
 ⑤最後に黒こしょうを加え、混ぜ合わせたら出来上がり。

アドバイス
 シーチキンのうま味と塩こしょうだけのシンプルな味付けです。ズッキーニは緑と黄色2色使ってもきれいです。

作成団体名
 美里町食生活改善推進員会

簡単プロフィール
 幼稚園児から高齢者まで様々な年代の町民に向けて、野菜摂取や減塩の大切さなど望ましい食生活の普及活動を行っています。

食事バランスガイド【副菜】



【副菜とは?】 **ビタミン、ミネラル及び食物繊維**の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

【1日の目標量】 1つ(SV) = **主材料の重量約70g**

1日 = 5~6つ(SV)

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 貝たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソーテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし