

栄養士がおすすめするヘルシーレシピ

からだよろこぶ♪ベジプラス100&塩eco

～野菜が100gとれる塩ecoレシピ～

料理名：ズッキーニとトマトの焼きマリネ



材料（2人分）	目安量	分量
ズッキーニ	1本	170g
ミニトマト	4個	80g
オリーブオイル	大さじ1/2	6g
★酢	大さじ2	30g
★オリーブオイル	大さじ1	12g
★水	大さじ1	15g
★砂糖	小さじ1	3g
★塩	ひとつまみ	1.0g
黒コショウ（お好みで）	少々	

野菜量
125 g

塩分量
0.5 g

（一人当たり）

からだよろこぶ♪レシピのポイント

夏野菜のズッキーニとトマトを使っていますが、いろいろな野菜で作ることができます。冷やして食べるほか、和えて味をなじませるだけでもおいしくいただけます。

このレシピの塩ecoポイント

お酢のさっぱりとした味わいになっているので、塩分が少なくてもおいしくいただけます。黒コショウを加えることにより、味が引き立ちます。

作り方

- ①ズッキーニは1cm幅ほどの輪切りにし、ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ②★はボウルに合わせておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、ズッキーニの両面に焼き色がつくまで焼く。トマトを加えさっと火を通す。
- ④③が熱いうちに②のボウルに入れて和え、粗熱をとる。
- ⑤粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて味をなじませ、器に盛り、お好みで黒コショウをかける。

一人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
115 kcal	1.5 g	9.2 g	6.8 g

野菜を食べよう！
あと100g



宮城県民は、野菜の摂取目標量(350g)よりも100g不足！
日々の食卓に、野菜をプラスしましょう♪

減塩！あと3g



宮城県民の食塩摂取量は、目標(男性9g・女性8g)よりも3gオーバー！
控えめな味つけて、塩eco(減塩)を目指そう♪

今月のレシピ作成者 **大崎栄養士会 公衆衛生部会**

所属名：**大崎市鳴子総合支所市民福祉課**