

ピーマン

夏の体調をサポートする成分が豊富



付け合わせやお弁当にも ピーマンのごま酢あえ

材料(2人分)

- ピーマン …… 2、3個
- すりごま(白または黒) 大さじ3
- A ……
- 酢 …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- 塩・しょうゆ …… 各少々

作り方

- ①ピーマンは細切りにして軽くゆで、水気を切る。
- ②すりごまにAを加えて混ぜ合わせ、①を加えたらあえて、器に盛る。



栄養成分と効能

- ベータカロテン、ビタミンC、ビタミンE
美肌、免疫力向上に
- ピラジン
特有の香りのもと。血液サラサラ効果や脳をリラックスさせる効果が

夏野菜でサラダを楽しもう

夏野菜を使った、おいしく手軽に楽しめるサラダをご紹介します。旬の野菜パワーで暑い夏を元気に過ごしましょう!

夏の生活習慣病予防に

ナス

レンジで簡単 蒸しナスの中華風サラダ

材料(2人分)

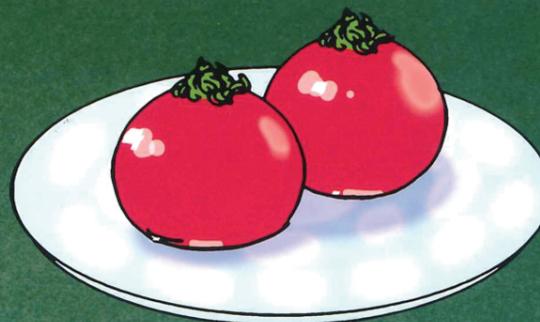
- ナス …… 2本
- ポン酢 …… 大さじ1
- ごま油 …… 大さじ1/2
- 大根おろし・かい割れ大根 …… 適宜

作り方

- ①ナスはへたを切り落とし、ラップで包んで電子レンジで加熱する(600Wで2分半)。
- ②①をラップのまま冷水に取り、水気を切り、食べやすい大きさに手で縦に割く。
- ③②を器に盛り、ポン酢、ごま油をかけ、お好みで大根おろしやかい割れダイコンなどを添える。

栄養成分と効能

- 全体の90%以上が水分
- カリウム
血圧を下げる効果が
- コリン
肝臓の働きを良くする
- ナスニン
ポリフェノールの一種。生活習慣病予防や老化予防に



トマト

まったりとした味わいが食欲が落ちる夏にぴったり

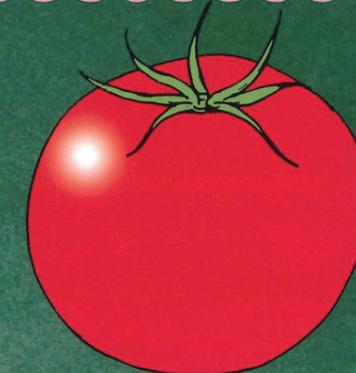
シンプルなおちそうサラダ 丸ごとトマトの冷マリネ

材料(2人分)

- トマト …… 中2個
- 大葉 …… 適宜
- A ……
- 酢 …… 大さじ1
- オリーブ油 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/2

作り方

- ①トマトはへたを包丁でくりぬく。
- ②鍋に湯を沸かし、①を入れて20秒ほどしたら引きあげ、冷水に取って皮をむく。
- ③保存袋に②とAを入れ、空気を抜いて冷蔵庫で冷やす。
- ④③を器に盛り、お好みで大葉の千切り、キュウリのみじん切り(材料外)などを添える。



栄養成分と効能

- リコピン
生活習慣病予防、老化予防に
- ビタミンC
胃液の分泌を促すコラーゲンの生成を助ける
- ビタミンB群
代謝を高める
- クエン酸
胃液の分泌を促す

夏場のエネルギー源

トウモロコシ

熱々をレタスにかけて バターコーンのホットサラダ

材料(2人分)

- トウモロコシ …… 1本
- レタス …… 2/3個
- ニンニク(みじん切り) 大さじ1
- バター …… 5g
- しょうゆ・酢 …… 各大さじ1

作り方

- ①トウモロコシは包丁で粒をそぐ。
- ②フライパンにバター、ニンニクを入れ香りが立つまで炒め、①、しょうゆ・酢を順に加えてさらに炒める。
- ③芯を付けたままくし切りにしたレタスを器に盛り、②を熱々のうちにかける。

栄養成分と効能

- 糖質・タンパク質
夏ばて防止、疲労回復に
- 食物繊維
粒の皮に豊富。便秘解消、コレステロールの抑制に
- その他
ビタミンB群・E、カリウム、亜鉛、鉄分など

