



☆管理栄養士オススメ！夏野菜レシピ☆

なす・トマト・きゅうり・ピーマン等…旬のおいしい夏野菜が沢山まわっている時期です。
今回は夏野菜を使ったアレンジレシピをいくつかご紹介します♪



朝ごはん＊

彩り野菜トースト



＜材料 2 人分＞

ミニトマト…1個 スッキーニ…1/2本 なす…1本 ベーコン…4枚(35g)
塩・こしょう…適量、マヨネーズ…大さじ1、とろけるチーズ…1枚

1. トマト・スクッキーニ・なすを 5mm 幅にスライス、ベーコンは 3cm 幅に切っておきます。
2. 食パンにマヨネーズを塗り、とろけるチーズをのせます。
3. トマト・スクッキーニ・ベーコン・なすの順に重ねて食パンの上に盛り付けます。
4. 塩・こしょうをかけてオーブントースターで焼き色がつくまで焼きましょう。

お昼ごはん♪

夏野菜そうめん

＜材料 2 人分＞

パプリカ…赤・黄色 1/4 個ずつ、ミニトマト…6個、なす…1本、大葉…4枚
とうもろこしの粒…大さじ2、そうめん…3束(150g)、ささみ…2本
酒…小さじ1、オリーブオイル…小さじ1、塩・こしょう…適量、めんつゆ…適量

1. パプリカ2cm 角、ミニトマトは半分、なすはいちょう切り、大葉は千切り、とうもろこしは粒だけにしておきます。
2. オリーブオイルでパプリカとなすを塩こしょうで炒めます。
3. ささみは耐熱皿に並べ、酒をまぶしてラップをして電子レンジ(500W)で3分加熱し粗熱を取った後に、身をほぐします。
4. 茹でたそうめんの上にささみ・炒めた野菜・トマト・大葉・とうもろこしを乗せ、めんつゆをかけて出来上がりです♪



夜ごはん☆

カレーチーズフォンデュ



＜材料 4 人分＞食材はお好みのもので何でも大丈夫です♪

パプリカ…赤・黄色 1/2 個ずつ、ししとう…8本、スクッキーニ…1/2本
なす…1本、ミニトマト…8個、とうもろこし…1/2本、人参…1/2本
ウィンナー…4本、じゃがいも…1個、バケット…1/2本、サラダ油…適量
☆とろけるチーズ…40g、カレールー…40g、お湯…100ml

1. 食材はそれぞれ 1 口大に切ります。じゃがいも・人参・とうもろこしは電子レンジ(500W)で、それぞれ 2 分ほど加熱しておきます。
2. 耐熱皿に☆とろけるチーズ・刻んだカレールー・お湯を入れて混ぜてからホットプレートの中真ん中に置きます。
3. ホットプレートに油をひき、切った食材を焼き色がつくまで焼いて、カレーチーズフォンデュにつけて食べましょう♪

