

夏野菜のひんやり煮浸し



レシピのポイント

*つける時間を短時間に急激に冷やすことで短時間でも味が染みます。長時間浸すと味が濃くなるので注意してください。

*薄味でもおいしく柚子こしょうを使うことで柚子の香りが加わり薄味でもおいしくいただけます。柚子こしょうは塩分が多いので少量にしましょう。

材料（4人分）

なす	1本（70g）
パプリカ	1／3個（70g）
オクラ	4本（60g）
A	
だし汁	2カップ
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	大さじ1
柚子こしょう	小さじ1／2

作り方

1. なすはヘタを切り落とし、1cm幅の半月切りにする。
2. パプリカは縦に半分に切って種と綿を取り、なすと同じくらいの大きさに切る。
3. オクラは板ずりしてうぶ毛をとる。
4. Aの調味料を鍋に入れ沸かす。1～3の野菜を加えて10分ほど煮る。
5. 4を汁ごと容器に移して氷水を張った大きめの容器にのせ冷蔵庫で1時間ほど冷やす。

夏野菜の健康効果

夏野菜には、トマトやキュウリ、ナス、ピーマンなど彩りのよい野菜があります。

夏野菜はカリウムや水分が多く、体を冷やす作用があり、夏バテ予防に効果的です。

また、生で食べられるものが多く熱に弱いビタミンCを壊さずに食べられます。

栄養成分（1人分）

エネルギー	15kcal	食物繊維	1.4g
たんぱく質	0.8g	カルシウム	28mg
脂質	0.1g	鉄分	0.4mg
炭水化物	3.4g	塩分	0.3g