

夏野菜の中華風蒸しサラダ



カラフル野菜を電子レンジで手軽に蒸します。塩分控えめながら、ピリ辛中華味でスパイシー。暑い夏に重宝するレシピです。

材料 (2人分)

トマト	80g(1/2個)
きゅうり	50g(1/2本)
なす	50g(1/2本)

A ごま油	小さじ2
米酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
はちみつ	小さじ1
豆板醤	小さじ1/3

一人分で68kcal たんぱく質:0.8g カルシウム16mg 食塩相当量:0.6g(推定値)

作り方は裏面をご覧ください。

夏野菜の中華風蒸しサラダ の作り方

- ① トマトはヘタをとり、1.5cmの角切りにする。
- ② きゅうりは両端を切り落とし、小さめの乱切りにする。
なすはヘタを取り、小さめの乱切りにして水にさらす。
- ③ 調味料Aをよく混ぜ合わせておく。
- ④ きゅうり、なすの水気をよく切り、耐熱容器に調味料Aと共に
入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて、電子レンジ(600w)で約3分加
熱する。(なすに火が通ったらOKです。)
- ⑤ 野菜が冷めたら①のトマトを混ぜ合わせ、よくなじんだら皿に盛
る。よく冷やしてお召し上がりください。

*豆板醤の量は好みで加減してください。

*砂糖で はちみつの代用にする場合は、同量(小さじ1)で。

食生活改善推進員は、
地域で食を通じた健康づくりをすすめる
ボランティアです。



「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に地域の食を通じた健康づくりや食育を進めています。

食生活推進員に関するお問い合わせは

【 佐倉市役所 健康推進課 】

●健康管理センター
(佐倉・臼井・千代田)
043-312-8228

●西部保健センター
(志津)
043-463-4181

●南部保健センター
(根郷・和田・弥富)
043-483-2812