

きゅうりのツナのつけ

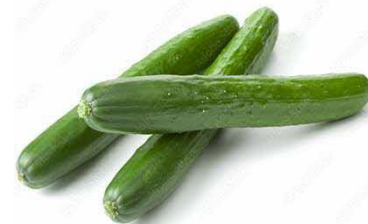
〈レシピ〉（2人分）

きゅうり（3等分⇒縦半分）・・・2本
玉ねぎ（みじん切り）・・・・・・30g
ツナ缶・・・・・・・・・・・・・・1缶
胡麻ドレッシング・・・・・・・・大さじ1

（1人分）

エネルギー量 64kcal

食塩相当量 0.4 g



〈作り方〉

- ①きゅうり、玉ねぎを切る
- ②玉ねぎ、汁気を切ったツナ、胡麻ドレッシングをボウルに入れ和える
- ③きゅうりに②をのせる



（広島国際大学 健康科学部 医療栄養学科）

きゅうりに含まれる
カリウムは
むくみ改善に
期待ができるよ！



健康はつかいち21
イメージキャラクター
「ハツラツはっちゃん」

トマトとオクラのさっぱりサラダ

(1人分)

エネルギー量 72kcal

食塩相当量 0.5g



〈レシピ〉 (2人分)

オクラ (1cm斜め切り) 2本

トマト (1cm角切り) . . . 100g 【中1個】

水菜 (3cm幅) 10g

酢 大さじ1

白だし 小さじ2

ごま油 小さじ2

砂糖 小さじ1

塩 少々

①

〈作り方〉

①オクラに塩ひとつまみまぶし、指先でやさしくこすってうぶ毛を取り除く

②耐熱容器にオクラを入れ、レンジ (600W) で1分加熱する

③冷ましたオクラ、トマト、水菜を切る

④ボウルに①の調味料を合わせて、③を入れて和える



(広島国際大学 健康科学部 医療栄養学科)

オクラ・トマトに
含まれる色素は
免疫力を高めるよ!!



健康はつかいち21
イメージキャラクター
「ハツラツはっちゃん」

なすの甘酢揚げ焼き

(1人分)

エネルギー量 188kcal

食塩相当量 0.7g



〈レシピ〉 (2人分)

なす (1cm斜め切り) 1本

片栗粉 適量

サラダ油 大さじ2

しめじ 60g

酢 小さじ2

醤油 小さじ2

砂糖 小さじ2

刻みネギ 適量

〈作り方〉

- ①なすを切り、水に5分ほど浸しあく抜きをする
- ②水気をふきとったなすに片栗粉をまぶし、フライパンに油を敷き、揚げ焼きにする
(キッチンペーパーでフライパンの余分な油・水分をふき取る)
- ③なすに焼き色がついたら、しめじを加え軽く炒め、酢、醤油、砂糖を入れて味をつける
- ④火を止めて、刻みネギを散らす



(広島国際大学 健康科学部 医療栄養学科)

皮に含まれる
ポリフェノールは
免疫力を高めるよ!!



健康はつかいち21
イメージキャラクター
「ハツラツはっちゃん」