

ヘルシー
メニュー

Healthy menu

梅雨に
おすすめ! 漬けレシピ

レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士

市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
112
kcal1人分
食塩相当量
0.5g1人分
カリウム
279
mg夏バテを吹き飛ばす!
たんぱく質も摂れる黄金マリネ

夏野菜とささみのしそマリネ

りんご酢に含まれるクエン酸は、梅雨時期のだるさや疲れにおすすめの栄養です。トマトのリコピンと大葉のβ-カロテンは抗酸化作用があるため、紫外線の強い夏に摂りたい栄養素です。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(4人分)

ささみ	2本	A	りんご酢	大さじ2
ミニトマト	10個		オリーブ油	大さじ1
きゅうり	2本		砂糖	大さじ1
大葉	10枚		塩	小さじ1/3

- きゅうりはピーラーで縞模様になるように皮をむき、乱切りにします。
ミニトマトは半分に切ります。
大葉は粗めのみじん切りにします。
- ささみに酒と塩少々(共に分量外)をふり、ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱します。
そのまま粗熱をとり、細くさきます。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、きゅうりとトマト、2を加えてよく和えます。
最後に大葉を加えて軽く混ぜます。
- 保存容器に入れ、冷蔵庫で一晩寝かせます。

ココがPOINT!

一晩おいて味が染みることで、お酢の酸味もマイルドになります。さらにさっぱりさせたい時は、オリーブ油を半分にして、代わりにレモン汁を少し加えるのもおすすめです。