



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

夏野菜で1日の1/3量の野菜が摂れるレシピ

夏野菜で 元気に!



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 204 kcal
1人分 食塩相当量 0.6g
1人分 野菜量 130g

野菜のシャキシャキ感と海鮮の旨みがやみつき!

海老のカタラーナ風

海老には疲労回復や肝機能サポート、血圧降下など様々な健康効果が期待できるタウリンが豊富に含まれています。また、玉ねぎやオリーブ油には抗酸化作用の高いビタミンEが多く含まれています。タウリンやビタミンEを摂取することで暑い夏を乗り切る体力と回復力がアップします。

※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(2人分)

ポイル海老…………… 150g
赤玉ねぎ…………… 1/4個(50g)
きゅうり…………… 1/2本(50g)
ミニトマト…………… 8個(100g)
セロリ…………… 50g
バジル…………… 5~6枚

オリーブ油…………… 大さじ2
白ワインビネガー…大さじ1
レモン果汁…………… 小さじ2
おろしにんにく…小さじ1
塩…………… 少々
ブラックペッパー… 少々

- 1 赤玉ねぎは5mm幅の薄切り、きゅうりは一口サイズの乱切り、セロリは5mm幅の斜め切りにします。ミニトマトは半分に切ります。
- 2 ボウルにAを入れてよく混ぜ、1とポイル海老、手でちぎったバジルを加えてさっと混ぜ合わせ、皿に盛りつけます。

ココがPOINT!

海老ではなく、タコやホタテなどどんな海鮮でも美味しくお楽しみいただけます。