

野菜たっぷりメニュー

★ 基本の甘酢漬けの素

【材料 作りやすい分量】

穀物酢 1/2 カップ
砂糖 1/2 カップ
お好みで鷹の爪 適量

【作り方】

- ① 保存容器に材料をすべて入れて混ぜる。

栄養価（つけ汁全量）

エネルギー 275kcal
たんぱく質 0.1g
脂質 0.0g
炭水化物 66.9g
食塩相当量 0.0g



●パプリカの甘酢漬け

【材料】

パプリカ黄 1こ
パプリカ赤 1こ

★基本の甘酢漬けの素 全量

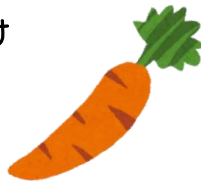


●いろいろ野菜の甘酢漬け

【材料】

カブ（中） 1/4 こ
セロリ 1/2 本
きゅうり 1/2 本
玉ねぎ 1/4 こ
人参 1/2 本

★基本の甘酢漬けの素 全量



●みょうがの甘酢漬け

【材料】

みょうが 10こ分

★基本の甘酢漬けの素 みょうがが浸かる量

【作り方】

- ① 野菜をお好みの大きさや形に切る
※ 切り方の例
乱切り…酸味が苦手な方向け
せん切り…ちょっとした彩りに
拍子切り…歯ごたえが楽しめる
など
- ② 野菜をさっと湯通しする
③ 水気を切って熱いうちに★に漬ける
④ 漬けて20分程で食べられる

～失敗しないコツ～

野菜を湯通しすることで
殺菌・味をしみやすくする効果あり

やってみよう!

＊ポイント＊

- ★なんといっても塩分量がゼロ！おいしい！
★どんな野菜でもOK！季節の野菜を使って気軽にトライ！
★同じ野菜でも切り方で食感や見た目が変わって楽しい！
★冷蔵保存。漬物のかわりに添えたり、野菜が足りない・彩りがほしい時に！



野菜たっぷり免疫力アップレシピ

★ツナトマト丼

【材料 2人分】

ごはん 中茶碗2杯分(300g)
トマト(中) 1つ
ツナ缶 1缶(80g)
みょうが 2こ
減塩しょうゆ 小さじ2



栄養価(1人分)	エネルギー	383kcal
	たんぱく質	12.1g
	脂質	9.2g
	炭水化物	61.1g
	食塩相当量	0.9g

【作り方】

- ① トマトを角切りにする。お好みで湯剥きしても良い。
みょうがをせん切りにする。ツナ缶を開けておく。
- ② ご飯を盛ったところにトマトをのせ、ツナ缶をのせる。
- ③ みょうがの千切りを天盛りにする。
- ④ お好みで減塩しょうゆをかける。

～失敗しないコツ～
おいしいトマトを使うこと！



やってみよう!

＊ポイント＊

- ★ごはんの代わりにパスタやそうめん、お豆腐に乗せてもOK!
- ★暑い夏に火を使わず『あっという間に』簡単どんぶり!
- ★ツナとトマトのうま味が合わさっておいしさ倍増!
- ★トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用があり、がんを予防します
- ★ツナ缶にはDHAやEPAが含まれ、脳を活性化させたり血液をサラサラにしてくれます
- ★みょうがの香り成分には、食欲増進、消化促進、血行促進、発汗作用などがあり夏バテ防止にぴったりです





やってみよう!

アレンジ自在！さらに免疫力アップ！

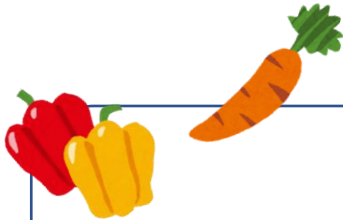
★レインボー丼（2人分）

「★ツナトマト丼」に

- いろいろな野菜の甘酢漬け 50g
- パプリカの甘酢漬け 20g
- 青しそ 2枚（せん切り）
- 焼きのり 少量

栄養価（1人分）	エネルギー	417kcal
	たんぱく質	12.5g
	脂質	9.3g
	炭水化物	69.2g
	食塩相当量	0.9g

をトッピング！



❁ 免疫力アップのポイント ❁

- ★様々な食品を摂ることで免疫力を高めることができます
- ★人参に含まれるビタミンAは鼻やのどの粘膜を強化します
- ★野菜全般に含まれるビタミンCはストレスや風邪などに対する抵抗力を強めます
- ★パプリカに含まれるビタミンEは血管や細胞を守り老化を防ぎます

