

1/2日分*

野菜 たっぷりおかず

牧野 直子 / 管理栄養士・料理研究家
「家族みんなが楽しめる健康的で簡単なおいしいレシピを提案する」をモットーに活動中。
『2品でととのうやせ献立』(主婦の友社) など、著書多数。

この1品で1人
野菜250gが
とれる!

えびは薄力粉をまぶして焼くと、食感がよくなります。
トマト、きゅうり、ズッキーニなどの夏野菜をたっぷり合わせ、しょうがドレッシングのさっぱりとした味わいが暑い季節にぴったりのサラダです。



えびと夏野菜のサラダ

Recipe Card 1人分338kcal 塩分2.8g 調理時間15分

動画でも!



*厚生労働省「健康日本21」では、成人1日あたりの野菜の摂取量として350g以上を目標値としています。

材料 (2人分)

バナメイえび(殻付き)…12尾(250g)
→殻をむき、背に切り目を入れて背わたを取る。
かぼちゃ…150g→厚さ7~8mmのひと口大に切り、
ラップで包んで電子レンジで1分30秒加熱する。
ズッキーニ…1本(100g)→厚さ7~8mmの輪切りにする。
トマト…1個(150g)
きゅうり…1本(100g)
A□ 塩、片栗粉、水…各適量

日清 **クッキング フラワー**®

…小さじ2~大さじ1(えびの正味重量の3~4%が目安)

日清オイリオ **BOSCO** エキストラバージンオリーブオイル

…大さじ1

塩…少々

しょうがドレッシング →混ぜておく。

昔の大地
生姜



しょうが…1かけ→皮をこそげて

すりおろし、電子レンジで30秒加熱する。

ポン酢しょうゆ…1/4カップ

日清オイリオ **BOSCO**

エキストラバージンオリーブオイル…大さじ1

作り方



1

えびはAをもみ込み、水洗いして水気をきり、ペーパータオルでふく。日清 **クッキング フラワー**® をまんべんなくまぶす。トマト、皮を縞目にむいたきゅうりを乱切りにする。



2

フライパンに日清オイリオ **BOSCO** エキストラバージンオリーブオイルを中火で熱し、えびを焼く。色づいたら上下を返す。



3

フライパンの空いているところに、かぼちゃ、ズッキーニを加えて焼き色がつくまで両面を焼き、塩をふる。器に盛り、トマト、きゅうりも盛ってしょうがドレッシングをかける。

手を汚さずに
ふりかけられて便利!
オリーブオイルはフレッシュな
香りが楽しめます。



今月のテーマ

しょうがで 夏の冷え対策を

暑い夏でも冷房で体は冷えていることがあります。そんな時には、しょうががおすすです。しょうがは、加熱することで体の中から温める働きがあるので、加熱調理をしましょう。



Close-up

クッキング フラワー& オリーブオイルでサラダがおいしく!



ボトルタイプ (150g) 詰め替え用 (100g)

日清製粉ウェルナ 日清 **クッキング フラワー**®

顆粒タイプの小麦粉なので粉が舞いつらく、溶けやすいです。ボトルタイプの容器で、使いたい分だけ使えて保存にも便利。詰め替え用もあります。

日清オイリオ **BOSCO** エキストラバージン オリーブオイル

早摘みグリーンオリーブと本場ヨーロッパの職人の技にこだわった一番しぼりのオリーブオイル。オレイン酸、ビタミンE、ポリフェノールを含み、健康志向の方におすすめです。



※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。