

夏の簡単! おいしい!! 朝ベジレシピ

無限なす

(2人分)

10分以内



こちらからチェック!!



材 料 名	使用量 (目安)
なす	160 g (2本)
ツナ缶	40 g (小1/2缶)
塩昆布	6 g

作り方

- ① なすは洗ってヘタを取り、縦四つ割りにして長さを半分切る。
- ② ①を耐熱容器に並べ、ツナ、塩昆布をのせる。
- ③ ラップをふんわりかけ、600wの電子レンジで3分半加熱する。

★ 1人分の栄養価と野菜量 ★

●エネルギー/78kcal ●たんぱく質/5.2g ●脂質/4.9g ●炭水化物/3.7g ●食塩相当量/0.7g ●野菜量/80g



なすがしんなりするくらいが美味しいです。



夏の簡単! おいしい!! 朝ベジレシピ

トマトのチーズ焼き

(2人分)

10分以内



こちらからチェック!!



材 料 名	使用量 (目安)
トマト	200 g (中1個)
スライスチーズ (溶けるタイプ)	36 g (2枚)
塩	0.5 g
こしょう	少々

作り方

- ① トマトは食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れる
- ② 好みに塩、こしょうをふり、溶けるチーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

★ 1人分の栄養価と野菜量 ★

●エネルギー/76kcal ●たんぱく質/4.8g ●脂質/4.8g ●炭水化物/3.5g ●食塩相当量/0.8g ●野菜量/100g



トマトとチーズは相性バッチリ!



夏の簡単! おいしい!! 朝ベジレシピ

きゅうりとツナのサラダ (2人分)

10分以内



こちらのレシピは
こちらからチェック!!



材料名	使用量 (目安)
きゅうり	100 g (1本)
塩	0.5 g (少々)
ツナ缶 (水煮)	75 g (小1缶)
ホールコーン	20 g (大さじ2)
マヨネーズ	24 g (大さじ2)
レモン汁	5 g (小さじ1)
ミニトマト	60 g (6個)

作り方

- ① ツナは水気を切り、ほぐしておく。
- ② きゅうりは小口切りにし、塩を振り水気をしぼる。
- ③ ツナ、コーンときゅうりを混ぜ、マヨネーズとレモン汁で和える。
- ④ トマトを1/4に切り、盛りつける。

★ 1人分の栄養価と野菜量 ★

●エネルギー/134kcal ●たんぱく質/7.6g ●脂質/9.6g ●炭水化物/5.8g ●食塩相当量/0.7g ●野菜量/90g



Point

きゅうりのシャキシャキ感を味わいたい時は、塩をしなくて和える。

夏の簡単! おいしい!! 朝ベジレシピ

ピーマンのツナマヨ詰め (2人分)

10分以内



こちらのレシピは
こちらからチェック!!



材料名	使用量 (目安)
ピーマン	60 g (2個)
ツナコーン缶	40 g (1/2缶)
マヨネーズ	18 g (大さじ1・1/2)

作り方

- ① ピーマンは縦に切り、種を取る。
- ② ツナコーン缶をマヨネーズで和え、①に詰める。
- ③ ②を焦げ目がつく程度にオーブントースターで焼く。

★ 1人分の栄養価と野菜量 ★

●エネルギー/84kcal ●たんぱく質/3.9g ●脂質/6.9g ●炭水化物/2.2g ●食塩相当量/0.3g ●野菜量/30g



Point

溶けるチーズをのせても美味しいです。