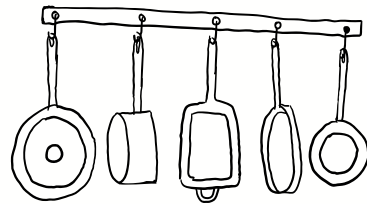


8月

日本原病院の管理栄養士による

栄養レシピ



彩りナッツサラダ

(1人分：約158kcal 食塩相当量：約0.3g)

材料 (2人分)

ミックスナッツ：一掴みほど
ミニトマト：6～8個
アボカド：1個
ベビーリーフ：適量
モッツアレラチーズ：
一口サイズ6～8個ほど（豆腐でもOK）

A

オリーブオイル：大さじ1
レモン汁：大さじ1/2
塩コショウ：少々
ハチミツ：小さじ1/2



作り方

- ①ミックスナッツを粗く刻みます。
- ②ミニトマトは半分に切り、アボカドは角切りにします。
- ③皿にベビーリーフを敷き、トマト、アボカド、モッツアレラチーズを乗せます。
- ④③にミックスナッツを散らし、混ぜ合わせたAを回しかけたら完成です。

ちょっとひと工夫

トマトのビタミンCとナッツのビタミンEが合体することで、紫外線による肌の酸化を強気にブロックします。食欲が落ちがちな8月でもパクパク食べられます！

トマトとオクラの冷やし和え

(1人分：約80kcal 食塩相当量：約0.8g)

材料 (2人分)

トマト：1個	オクラ：6本
きゅうり：1/2本	かつお節：3g
醤油：小さじ2	酢：小さじ2
ごま油：小さじ1	砂糖：ひとつまみ

作り方

- ①オクラは塩を少々まぶして板ずりし、さっと洗ってから熱湯で1～2分茹で、冷水にとり、水気を切って輪切りにします。
- ②トマトはさいの目切り、きゅうりはいちょう切りにします。
- ③ボウルに醤油、酢、ごま油、砂糖を入れてよく混ぜ、切った野菜を加えて和えます。
- ④器に盛り、かつお節をふりかけて完成です。

ちょっとひと工夫

酢とごま油のさっぱりとした味つけで、暑い時期でも食べやすく、塩分を控えめにしても満足感が出やすい和え物です。冷蔵庫で少し冷やしてから食べると、よりさっぱりとした口当たりになります。