

夏野菜でモリモリ夏バテ対策！！

※材料・分量は1人分

●納豆チーズパン

【材料・分量】

食パン（6枚切り）	1枚
納豆	1パック
とろけるチーズ	15g
刻みのり	少々
＜付け合わせ＞	
ウインナー	2本

【作り方】

- ① 納豆はたれを入れて混ぜておく。
- ② 食パンに納豆、とろけるチーズをのせ、トースターで焼く。
- ③ 焼けたら刻みのりをのせる。
- ④ トーストを皿に盛り、焼いたウインナーを添える。

●夏野菜サラダ

【材料・分量】

リーフレタス	10g
ゴールドキウイ	1/2個
ミニトマト	3個
A	
はちみつ	小さじ1/2 (3.5g)
オリーブオイル	大さじ1/2 (6g)
酢	大さじ1/2 (7.5g)
塩	ひとつまみ

【作り方】

- ① リーフレタスは一口大にちぎる。
ゴールドキウイは一口大に切る。
ミニトマトは洗っておく。
- ② 皿にレタス、ゴールドキウイ、ミニトマトをのせる。
- ③ 小皿にAを入れ混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ サラダにドレッシングをかける。

●冷製スープ

【材料・分量】

トマト	150g
きゅうり	10g
赤パプリカ	10g
玉ねぎ	10g
セロリ	10g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
酢	小さじ1/3 (1.5g)
オリーブオイル	小さじ1/3 (1.3g)
パセリ	適量

【作り方】

- ① トマト、きゅうり、赤パプリカ、玉ねぎ、セロリを洗い、ざっくり切る。
- ② ミキサーに①の野菜とAを入れ、ミキサーにかける。
- ③ ②を皿に盛り、パセリをかける。