

夏野菜で元気をチャージ

※材料・分量は1人分

●夏野菜トースト

【材料・分量】

食パン	1枚
卵黄	1個
なす	30g
玉ねぎ	1/4個
ベーコン	1/2枚
油	2g
塩こしょう	少々
プチトマト	2個
スライスチーズ	1枚
〔ケチャップ	大さじ1
〔マスタード	大さじ1/2

【作り方】

- ① なすを薄い輪切り、たまねぎを薄切り、ベーコンを短冊切り、プチトマトを4等分に切る。
- ② フライパンに油をひき、なすを軽く炒め、塩こしょうで味付けする。皿に取り出し、同じフライパンで玉ねぎとベーコンを炒める。
- ③ ケチャップとマスタードを混ぜ、食パンにぬる。
- ④ ③の食パンに、玉ねぎとベーコン→なす→プチトマト→チーズを乗せ、中央に卵黄を乗せる。
- ⑤ ④をオーブントースターで4分位焼く。

●あげなす

【材料・分量】

なす	25g
白だし	大さじ1/2
かたくり粉	大さじ1/2
あげ油	適量
塩こしょう	少々

【作り方】

- ① なすを乱切りにする。
- ② ①のなすを白だしの中に入れ、もんで冷蔵庫へ10分入れる。
- ③ 水気をきり、かたくり粉をまぶし、油であげる。最後に塩こしょうをかける。

●サラダ

【材料・分量】

キャベツ	35g
玉ねぎ	1/8個
きゅうり	1/4本
コーン缶	大さじ1 (7g)
ツナ缶	1/4缶 (18g)
マヨネーズ	大さじ1+1/4 (20g)
塩こしょう	少々

【作り方】

- ① ツナの水分を切っておく。
- ② キャベツは千切り、玉ねぎときゅうりは薄切りにする。
- ③ ①②とコーン、マヨネーズ、塩こしょうを混ぜる。

●ヨーグルト

【材料・分量】

ヨーグルト	70g
-------	-----