



美味しく**健康**！！
『**野菜**たっぷり**適塩**レシピ』



ズッキーニのコールスロー風（2人分）

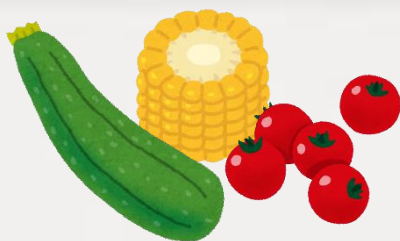
【材料】

ズッキーニ	小1本(100g)
コーン	20g
ミニトマト	2コ
●オリーブオイル	大さじ1
●酢	大さじ1
●塩	小さじ1/8
●砂糖	小さじ1/2
●粗挽き黒こしょう	少々



【作り方】

- ①ズッキーニはしっかり洗い、上下のかたい部分を取り、皮ごとピーラーで薄くスライスする。
ミニトマトはヘタを取って洗い、半分に切る。
- ②ズッキーニは3等分の長さに切る。
- ③ボウルにズッキーニ、コーン、ミニトマトを入れ、合わせた調味料を加えてよく和えたら出来上がり



所要時間： およそ 10 分

エネルギー： 88 kcal
塩 分： 0.4 g
野 菜： 75 g

野菜たっぷりチキンナゲット（2人分）

【材料】

鶏ミンチ	120g
にんじん	40g
生しいたけ	40g
たまねぎ	40g
むき枝豆	40g
●料理酒	大さじ1/2
●薄口しょうゆ	小さじ1
●黒こしょう	少々
●オリーブオイル	小さじ1
●おろしにんにく	小さじ1/2
●おろし生姜	小さじ1/2
溶き卵	1/2コ分
米粉	25g
サラダ油(揚げ用)	適量



添え) サラダ菜 2～3 枚
レモン お好みで

【作り方】

- ①人参を粗みじん切りにし、レンジ(600W)で 40 秒加熱しておく。
椎茸はみじん切り、玉ねぎはすりおろす(すり下ろしきれなかった部分はみじん切り)。
- ②ボウルに鶏ミンチと調味料、溶き卵を入れて、全体がまとまるまで混ぜる。
- ③②に①の野菜と米粉を入れてよく混ぜる。
- ④多めのサラダ油を熱したフライパンに③をスプーンで落とし、中にしっかり火が通り、全体がきつね色になるまで揚げ焼きにする。
- ⑤お皿にサラダ菜とナゲットをのせ、レモンを添える。



ミンチの代わりに、包丁で粗めにたたいた鶏肉を使うと、よりジューシーに仕上がるよ！



所要時間： およそ30分

エネルギー： 346 kcal
塩 分： 0.8 g
野 菜： 90 g