

暑い季節がやってきました。色鮮やかな夏野菜も今が旬を迎えています。  
旬の時期に出回る夏野菜は栄養が豊富！ぜひ旬の夏野菜を食卓に取り入れたいですね。



## きゅうり

比較的カリウムを多く含み、体内の不要なナトリウムを排泄。むくみの解消にも効果あり。



## トマト

胃液の分泌を促し、消化を助けてくれる。抗酸化作用を持つビタミンCやリコピンも含む。

## ゴーヤ

ビタミンCを多く含み、カロテンも豊富。カロテン+ビタミンCで夏バテや疲労を防ぎます。



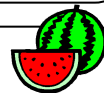
## ズッキーニ

かぼちゃの仲間。健康な皮膚や粘膜を保ち、免疫力を高めてくれるカロテンが豊富。



## なす

食物繊維やカリウムなどを含む。なすの色素、ナスニンには抗酸化作用がある。



## スイカ

ビタミンB群やC、カロテンを含む。スイカの赤はリコピンの色。利尿作用がある。

～ 他にもオクラやみょうが、枝豆、とうもろこし、大葉などがあります！！ ～

## ～夏野菜を使ったレシピ～



### スイカの手しぼりジュース

#### ゴーヤ入りガスパチョ

【材料と分量】

ゴーヤ	2cm
きゅうり	1/4本
たまねぎ	1/8個
トマト	1個
レモン	1/4個

- 【作り方】
- ・ ゴーヤ、たまねぎをスライスし、レンジで2分過熱
  - ・ 材料を全てミキサーにかけ、塩こしょうで味を整える
  - ・ 冷やして盛り付ける

#### カラフルブルスケッタ

【材料】

フランスパン	3切れ (60g)
A: カッテージチーズ	30g
B: バジルペースト	小さじ1
C: 粒マスタード	小さじ1/2
パセリ	少々

- 【作り方】
- ・ トーストしたフランスパンに、A、B、Cをそれぞれ塗る

- ☆ ビタミンA、C、E、カロテンが豊富な緑黄色野菜をたっぷり摂れます。
- ☆ カロテンは少量の油と一緒に摂ることで吸収率が上がります。
- ☆ ゴーヤの苦味が好きな方は生でお使い下さい。

#### ラタトゥユ

【材料と分量】

ズッキーニ	1/2本
なす	小1本
たまねぎ	1/4個
黄パプリカ	1/4個
トマト	1個
にんにく	1/4個

- 【作り方】
- ・ トマト以外の野菜は一口大の乱切りにする
  - ・ トマトは湯むきする
  - ・ 鍋にオリーブオイル小さじ1、にんにくみじん切りを入れ弱火で香りが出るまで炒める
  - ・ 野菜を全て入れて炒め、トマトをつぶして入れて、ふたをして弱火で煮込む
  - ・ 塩、こしょうで味をととのえる

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
430kcal	15.7g	8.4g	3.5g