

おすすめ健康レシピ

(令和8年8月)

『夏野菜の塩昆布和え』

管理栄養士の「篤姫」です。

今月は、暑い夏におすすめの、体を冷やす成分である水分やカリウムを多く含む食材を使った、簡単混ぜるだけのレシピを紹介します。

☆ 夏野菜の塩昆布和え ☆

材料【4人分】

トマト 中2個 150g×2個

きゅうり 1本 100g

塩昆布 1袋 17～20g

ごま油 大さじ1 12g

【作り方】

- ① トマトときゅうりは角切り（食べやすい大きさ）にする。
- ② ボウルに切ったトマトときゅうりを入れて塩昆布・ごま油を入れ和える。
- ③ 食べる直前まで冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。

★食欲がないときは、そうめん塩昆布和えをのせて、めんつゆを少量加えることで食べやすく、栄養もとれます！

【栄養素等（1人分）】

エネルギー：53kcal

たんぱく質：1.5g

脂 質：3.1g

炭水化物：5.8g

食塩相当量：0.7g