



食改さんのおすすめレシピ

夏野菜のレモン漬け

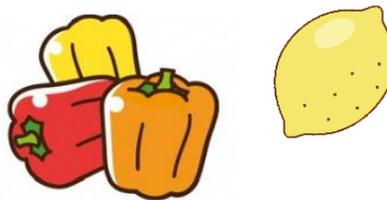


材料（4人分）

・ズッキーニ	1/2本（100g）	
・なす	1本（80g）	
・パプリカ（赤）	1/4個（35g）	
・玉ねぎ	1/4個（50g）	
・オリーブ油	小さじ2	
A {	・オリーブ油	大さじ1
	・レモン汁	大さじ2
	・粒マスタード	大さじ1
	・砂糖	小さじ1
	・塩、こしょう	各少々
・レモン（スライス）	4枚	

作り方

- ①ズッキーニは1.5cm厚さの輪切りに、なすも同様に切って水にさらす。
- ②パプリカは種を取り、幅1cm長さ3cmの短冊切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ③レモンは薄切りにし、残りは果汁をしぼる。
- ④ボウルにAを合わせ、③を加え、よく混ぜて漬け汁を作る。
- ⑤フライパンにオリーブ油を温め、①と②の両面を色よく焼き、④に加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。



ポイント

- ・さっぱりレモン味の夏野菜レシピ！酸味で減塩効果も◎
- ・冷やして食べると口あたりがよく、暑い夏の食卓にピッタリ！

栄養価（1人分）

エネルギー	： 82kcal
たんぱく質	： 1.2g
脂質	： 5.8g
食塩相当量	： 0.3g