

旬をお届け！🍅

夏野菜を楽しむ パパッと簡単レシピ



普段から摂りたくてもなかなか十分に摂れない野菜。調理の手間がかかってあまり野菜を取り入れられない人、いつも同じような野菜ばかり食べてしまう人も多くいるのではないのでしょうか。

そこで今回は、季節の夏野菜を取り入れた、栄養たっぷり簡単レシピを紹介します。旬の食材を味わってみてください。

今回のレシピは…

夏野菜のトマトツナパスタ

材料 (1人分)

スパゲッティ	一束 (100g)
水	500~600 ml
塩	ひとつまみ
なす	中サイズ 1/2 個 (60g)
いんげん	3~4 本 (30g)
トマト水煮缶	1/2 缶 (200g)
ツナ缶	1 缶 (70g)
オリーブオイル	大さじ 1
チューブにんにく	1.5 cm
顆粒コンソメ	小さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々

作り方

1. 半分に折ったスパゲッティと水、塩を耐熱容器に入れ、蓋やラップをせず本来のゆで時間+4 分間レンジで加熱する(600W)。
2. なすは厚さ1 cmほどの輪切りにする。いんげんは長さ4 cmほどに切り、ラップに包んで電子レンジで1 分ほど加熱する(600W)。オリーブオイルとチューブにんにくを入れたフライパンで、焼き色がつくまで炒める。
3. 2にトマト缶とコンソメを加え、蓋をして5~10 分間煮込む。ツナ缶、塩、こしょうを加える。
4. 加熱し終わったスパゲッティのお湯を切り、フライパンのトマトソースと和えれば完成。



使える！ラクラク調理のポイント👉

☑スパゲッティは鍋でゆでる以外にも、電子レンジを使って調理することができます。電子レンジを使う場合、**本来のゆで時間+4分**で加熱してください。コンロも使わずラクに出来ます！

☑野菜は生ではなく冷凍野菜を使うのも◎。炒めや煮込みの時間をより短くできます。

バリエーション豊富！アレンジのコツ👉

今回使用した具材の他に、**玉ねぎ、ブロッコリー、オクラ、サバ缶、サラダチキン**などを取り入れるのも good！

今回使用した夏野菜をチェック！



なす

皮を残して調理するのがおすすめ。

注目の栄養素

☑アントシアニン

なすの紫色の皮に含まれるポリフェノールの一色の色素。血中の悪玉コレステロール値を下げる効果が一部で認められています。



いんげん

すぐに鮮度が落ちるため、使いきれない場合はゆでて冷凍を。

注目の栄養素

☑カロテン

いんげんに多く含まれるカロテンは、抗酸化作用を持つほか、体内でビタミンAに変わり目や粘膜を正常に保つと言われてます。



トマト

選ぶときには、ずっしり重く、へたの緑色が濃いものを。

注目の栄養素

☑リコピン

トマトの赤い色素。抗酸化物質であるほか、血圧改善の有効性が示唆されています。



参考：https://hfnet.nibiohn.go.jp/「健康食品」の安全性・有効性情報 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所
もっとからだにうれしい 野菜の便利帳 高橋書店