

## 夏野菜でつくる さっぱり冷製みぞれ汁

### 材料【1人分】

・なす	50g
・ズッキーニ	30g
・赤パプリカ	20g
・黄パプリカ	20g
・大根	50g
・サラダチキン	30g
・油	小さじ1
・白だし	大さじ1
・水	135g



### 作り方

- 1) なすは一口大の乱切り、ズッキーニは厚さ1cm 弱の半月切り、種をとったパプリカは縦に1cm 幅に切る。
- 2) 大根はすりおろす。サラダチキンは食べやすい大きさに切る。
- 3) 耐熱容器に1を入れて分量の油を回し入れ、野菜にからませる。
- 4) ふんわりとラップをして600W で2分加熱。終わったら、ラップを外して冷ます。冷めたら水気をきる。
- 5) 水と合わせた白だしに2の大根を加える。器に盛り付けた4とサラダチキンの上からかける。

### クッキングポイント

- ・野菜に油をからめることで、加熱による色の変化を防ぐことができ、油の旨みも加わります。
- ・耐熱容器を耐熱ビニール袋にすると洗い物が減ります。
- ・大根以外にもかぶでもできます。

エネルギー  
186Kcal

塩分  
5.7g

野菜量  
170g

対象  
どなたでも