

緑のカーテン エコうましシピ！

① ゴーヤのツナサラダ

いろんな素材でさっぱりおいしい！
夏バテ防止はこれで決まりだね！



材料(6人分):

ゴーヤー(1/2本)	120g
玉ねぎ(1/2個)	100g
ツナ缶(1缶)	70g
マヨネーズ	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
酢	小さじ1
ヨーグルト	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

A



一人あたり
エネルギー：54kcal
塩分：0.6g

作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切って、中綿と種をスプーンでこそぎとり、2mm幅の薄切りにする。塩(分量外)をふって、熱湯で30秒程度ゆでる。ザルにとり、水気を切る。
- ②玉ねぎは薄切り、ツナ缶は水を切っておく。
- ③ボウルに、①と②を入れて、Aの調味料であえる。

② ささげのカラフルマリネ

材料(4人分):

ミニトマト	180g
黄パプリカ	100g
ささげ	100g
レモン果汁	大さじ2
はちみつ	大さじ2
オリーブ油	大さじ1

A

暑い夏を乗り切るあっさりマリネ！
赤、緑、黄の三色がキレイだね！



一人あたり
エネルギー：86kcal
塩分：0g



作り方

- ① ミニトマトはさっと湯にくぐらせ、冷水にとって湯ぬきする。黄パプリカは3cm長さの細切りにして、さっと湯通しする。ささげは筋をとって3cm長さに切って、さっと湯通しする。
- ② ボウルにAの調味料を入れてよく混ぜ、①を入れてさらに混ぜる。
- ③ 冷蔵庫で1時間程度冷やして味をなじませる。

