

# Japanese-Style Marinated Summer Vegetables

Fellow Food Health Care



Guillet  
2017

7月号

## 手軽にもう一品！時短レシピ

### 夏野菜の和風マリネ

レンジで加熱！マリネソースを合わせるだけ！

作成時間.....5分  
カロリー.....171.2kcal  
塩分.....1.2g  
糖質.....7.9g

#### ■ 材料 2人前

ナス.....1本  
オクラ.....4本  
プチトマト.....4個  
♡ 減塩醤油.....大さじ1  
♡ リンゴ酢.....大さじ1  
♡ ラカントS液体.....小さじ2  
♡ おろし生姜.....小さじ1/3  
オリーブオイル.....大さじ1

#### ■ 作り方

- 1 ♡の調味料をボウルに入れて混ぜておく。
- 2 プチトマトを1/2に切り“1”のボウルに入れる。
- 3 ナスを小さめの乱切りにしオリーブオイルを絡めて600wのレンジで2分加熱し“1”のボウルに入れる。
- 4 オクラのガクを取り、600wのレンジで1分加熱して、1/3に切り、“1”のボウルに入れる。
- 5 お皿に盛り付ける。

#### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

トマトの赤い皮に含まれる栄養素のリコピンは、肌のシミやくすみを抑える効果があります。ナスの紫の皮にはナスニンというポリフェノールが含まれています。ポリフェノールは抗酸化作用を持ち細胞の老化防止に効果があります。オクラのネバネバ成分にはペクチンという水溶性食物繊維が含まれており、ペクチンは糖の吸収を穏やかにする効果があります。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



夏にいいね！  
生姜が効いて  
美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科部長  
寺島 充康 先生

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

#### ■ シェフからのワンポイントアドバイス

ナスとオクラは熱いうちにマリネソースの中に入れると、味が馴染みやすくなり、すぐ召し上がれます。

株式会社フェロー 牧野圭祐

# Japanese-Style Marinated Summer Vegetables

Fellow Food Health Care



Guillet  
2017

7月号

## 手軽にもう一品！時短レシピ

### 夏野菜の和風マリネ

レンジで加熱！マリネソースを合わせるだけ！

作成時間.....5分  
カロリー.....171.2kcal  
塩分.....1.2g  
糖質.....7.9g

#### ■ 材料 2人前

ナス.....1本  
オクラ.....4本  
プチトマト.....4個  
♡ 減塩醤油.....大さじ1  
♡ リンゴ酢.....大さじ1  
♡ ラカントS液体.....小さじ2  
♡ おろし生姜.....小さじ1/3  
オリーブオイル.....大さじ1

#### ■ 作り方

- 1 ♡の調味料をボウルに入れて混ぜておく。
- 2 プチトマトを1/2に切り“1”のボウルに入れる。
- 3 ナスを小さめの乱切りにしオリーブオイルを絡めて600wのレンジで2分加熱し“1”のボウルに入れる。
- 4 オクラのガクを取り、600wのレンジで1分加熱して、1/3に切り、“1”のボウルに入れる。
- 5 お皿に盛り付ける。

#### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

トマトの赤い皮に含まれる栄養素のリコピンは、肌のシミやくすみを抑える効果があります。ナスの紫の皮にはナスニンというポリフェノールが含まれています。ポリフェノールは抗酸化作用を持ち細胞の老化防止に効果があります。オクラのネバネバ成分にはペクチンという水溶性食物繊維が含まれており、ペクチンは糖の吸収を穏やかにする効果があります。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



夏にいいね！  
生姜が効いて  
美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科部長  
寺島 充康 先生

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

#### ■ シェフからのワンポイントアドバイス

ナスとオクラは熱いうちにマリネソースの中に入れると、味が馴染みやすくなり、すぐ召し上がれます。

株式会社フェロー 牧野圭祐