

夏野菜でつくる
健康レシピ

目次

3 ～夏野菜の効果

5 ～材料

6 ～作り方

11～アレンジレシピ

12～最後に

夏野菜の効果とは？

水分やカリウム

→汗で不足しがちな
水分補給してくれる。

ビタミン

→がんの予防
肌の老化予防

そこで今回は

ラタトゥイユの簡単レシピを
考えてみました！

〈材料〉

- ・ピーマン
- ・ズッキーニ
- ・玉ねぎ
- ・なす
- ・トマト
- ・オリーブオイル
- ・塩こしょう

- ・ いんげん



作り方

1. 各野菜を一口大に切っていく。



2. オリーブオイルをひいて ニンニクを炒める



3. 火の通りにくい玉ねぎから
いんげん→ピーマン→ズッキーニ
→トマトの順に塩こしょうを振りなが
ら炒める。



4. 蓋をして10分ほど煮込む。



出来上がり！



他にもこんなアレンジレシピが!!
例えば・・・

卵とチーズをの
せたグラタン風



ラタトゥイユをかけ
たスパゲッティ



〈最後に〉

このほかにも、夏野菜を使った
たくさん料理があるので、皆
さんもぜひ試してみてください!!

