

血圧が気になる方や野菜不足が気になる方に♪

カリウムたっぷり！夏野菜のバジルチーズ和え

材料（2人分）

- ミニトマト 6個
- 冷凍枝豆 120g
(塩付き、さや付き) (正味約60g)
- ズッキーニ 1/2本
- 粉チーズ 小さじ2
- オリーブオイル 小さじ1
- 乾燥バジル ひとつまみ

A

カロリー・栄養素（1人分）

- エネルギー 90 kcal
- タンパク質 5.8 g
- 脂質 5.0 g
- 炭水化物 7.6 g
- 食塩相当量 0.4 g
- 食物繊維 3.3 g
- カリウム 450 mg

チーズのコク×バジルの風味がアクセント！
シャキッとズッキーニ&ジューシーなトマトで食感も楽しい♪

水に流れ出しやすいカリウム
レンジならゆで汁不使用
→栄養逃さず加熱◎

- 野菜使用量：112 g
- この一品でカリウム 450 mgが摂れる！
- 電子レンジで暑い季節でも火を使わず手軽に調理
- 塩付き冷凍枝豆を使うことで時短&簡単！

～作り方～



- 冷凍枝豆を袋の指示通りに加熱（目安：600 Wで2分半）し、豆をさやから取り出す。
- ズッキーニを薄い半月切りにし、耐熱容器に入れふんわりラップをかけ、電子レンジ（600 W）で約1分加熱する。
- ミニトマトのヘタを取り、半分に切る。
- ボウルに1～3の具材を入れ、Aを入れてよく混ぜる。
- 器に盛りつけて完成！