

大学生作成 夏野菜を使った簡単レシピ！

【メニュー】

ツナサラダのオープンサンド、キャベツと枝豆のサラダ、
とうもろこしとオクラのスープ、フルーツヨーグルト

【ポイント】

- 調理が初めての方でもチャレンジしやすいメニュー！
- 不足しがちな野菜も火を通してたくさん摂取！
- 1人分約 650kcal！
- 野菜 180g で、1日の目標量の約半分とれます。



【ツナサラダのオープンサンド】

材料	分量（2人分）	作り方
食パン 6枚切り	2枚	ミニトマトを洗い、半分に切る きゅうりを洗い、スライスし、塩もみし、水気を絞る ツナは汁をしっかりと切る ツナ、きゅうり、トマトを混ぜ、マヨネーズとこしょうを加える 食パンを焼き、食パンの上に をのせる
ツナフレーク油缶	140g（2缶）	
ミニトマト	80g（8個）	
きゅうり	80g（2/3本）	
塩	少々	
マヨネーズ	大さじ 2	
こしょう	少々	

【キャベツと枝豆のサラダ】

材料	分量（2人分）	作り方
キャベツ	160g	キャベツを水で洗い、ざく切りにする キャベツを皿に入れてレンジ（600W）に2分かける 枝豆をレンジ（600W）に1分かける キャベツの水を絞り、枝豆と混ぜ合わせる にごま油・塩昆布を混ぜ、白ごまをふり冷蔵庫で冷やす
ごま油	小さじ 1	
塩昆布	4g	
冷凍枝豆	20g（20粒）	
白ごま	ふたつまみ	

【とうもろこしとオクラのスープ】

材料	分量（2人分）	作り方
スイートコーン缶詰	40g	オクラを洗い、ガクを取り、1cm長さに切る スイートコーンは水切りする 水 300g を入れ、オクラ、スイートコーンを入れる ひと煮立ちしたら、コンソメを入れ、塩とコショウを入れる 皿に盛り付ける
オクラ	40g（4本）	
コンソメ	1.6g～2g	
塩	0.4g	
こしょう	少々	
水	300g	

【フルーツヨーグルト】

材料	分量（2人分）	作り方
冷凍フルーツ	120g	冷凍フルーツを解凍する ヨーグルトにフルーツをのせ、はちみつをかけて盛り付ける
ヨーグルト	240g	
はちみつ	小さじ 2	