

# 土からキッチン～『カラフル野菜のピネガーサラダ』～健腸レシピ

2022年8月16日

みなさん こんにちは～😊

各地で豪雨被害が出ていて心配ですね。皆さまのお住まいの地域は大丈夫でしょうか。

毎年、線状降水帯の発生が多くなっているような気がします。

いつ、どこで水害がおこるか予測もつかない最近の天候。自然のチカラには逆らえない怖さを感じます。

さて、昔はお盆を過ぎると気温も下がってくるイメージでしたが今はまだまだ暑いですね。

夏バテされている方も多いのではないのでしょうか？

そんな時にもピッタリなレシピをご紹介しますよ～😊

見た目からも元気がでる、カラフルな野菜を使ったサラダです。

お酢を使うことで、体の疲れをとってくれたり食欲を増進させてくれます。

今回使用したお野菜は、いつもお世話になっている農家様のもの！

きゅうりは武田ファミリーファーム様、紫玉ねぎはいろや農園様、ミニトマトは田口農園様のものです。色が鮮やかでどれも新鮮そのもの😊



きゅうりもトマトも体の熟をとってくれる野菜です。  
ミニトマトは小さい中にぎゅーと栄養価が凝縮されていますよ！彩りもいいですね。  
玉ねぎは余分な水分を排出して浮腫にも効果的。

色々な夏野菜を使って試してみてくださいね！

## ○材料

紫玉ねぎ 1個  
きゅうり 2本  
ミニトマト 100g  
コーン&枝豆 85g  
にんにくチューブ 適量  
かんたん酢  
オリーブオイル 大さじ1  
塩、こしょう 適量



## ○作り方

①紫玉ねぎときゅうりは1センチの角切りに、ミニトマトは半分か4分の1に切る。



②ボールに①とコーン&枝豆を入れ、かんたん酢、オリーブオイル、にんにくチューブを入れて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を整える。



③②を冷蔵庫でよく冷やして出来上がり！



ぜひお試しください。