



1日350gとろう!

# 野菜料理レシピ 7月

時短!簡単!



ズッキーニは形はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間で、名前はイタリア語で「小さなかぼちゃ」を意味します。カリウムを多く含み、高血圧の予防に効果があると言われています。油との相性が抜群で、焼いたり炒めたりすることでビタミンCやカリウムの損失が少ないとされています。ズッキーニを選ぶ際は、皮の表面に光沢があり、ヘタの切り口がみずみずしいものを選びましょう。

## ズッキーニと豚肉のコチュマヨ炒め



### < 材料 2人分 >

ズッキーニ	1本
ミニトマト	4個
豚薄切り肉	80g
塩	少々
こしょう	少々
A	
マヨネーズ	大さじ1
コチュジャン	大さじ2/3
酒	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1

### < 作り方 >

- ① ズッキーニは端を切り落として8mm厚さの輪切りにする。
- ② ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったらズッキーニを加えて更に炒める。
- ⑤ ④にトマトを加えてサッと炒めたら混ぜ合わせたAを加えて味付けをする。

## ズッキーニステーキ



### < 材料 2人分 >

ズッキーニ	1本
にんにく	1片
A	
みりん	大さじ2/3
しょうゆ	小さじ1
有塩バター	10g

### < 作り方 >

- ① ズッキーニは端を切り落として縦半分に切り、格子状に切り込みを入れる。
- ② にんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンにバター、にんにくを入れて熱し、バターが溶けたらズッキーニを切り口を下にして入れる。
- ④ 中火で焼き、炊き目がついたら上下を返し、同様に焼き目がつくまで焼く。
- ⑤ ④にAの調味料を加えて全体に絡める。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
ズッキーニのコチュマヨ炒め	132kcal	10.3g	8.3g	26mg	1.6g	1.5g
ズッキーニステーキ	68kcal	1.5g	4.2g	21mg	1.2g	0.5g