



野菜を1日350gとろう！  
毎食野菜を食べよう！

## 夏野菜料理レシピ 7月

### ～ ズッキーニ ～

ズッキーニはきゅうりと同様にカリウムが多く含まれ、利尿作用があるのでむくみによく効くといわれています。またカリウムには体内の余分な塩分を体外に排出し、血圧を正常に保つ作用があります。またビタミンCも多く、風邪の予防や疲労回復、肌荒れに効果を発揮することが期待されます。

#### ズッキーニ入りオムレツ



##### <材料4人分>

ズッキーニ	小1/2本	
たまねぎ	1/2個	
トマト	小1個	
ベーコン	2枚	
A	卵	2個
	牛乳	大さじ2
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
油	大さじ1	

##### <<作り方>>

- ① ズッキーニは5mmの半月切り、たまねぎは薄切り、トマトは1cm角に切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにベーコンを入れて炒め、脂が出たら①の野菜を入れて炒め、冷ましておく。
- ③ Aの材料と②をよく混ぜ合わせ、フライパンに油を熱して流し入れ、両面を色よく焼き、中まで火を通す。

※好みで粉チーズを加えてもおいしいですが、塩分があるので、塩を控えましょう。

\*1人分約80gの野菜がとれます\*

#### ズッキーニのグリルマリネ



##### <材料4人分>

ズッキーニ	小1本	
にんじん	小1本	
パプリカ	1/2個	
オリーブ油	大さじ1	
B	酢	大さじ2
	白しょうゆ	小さじ2
	砂糖	大さじ1
	こしょう	少々

##### <<作り方>>

- ① ズッキーニは1cmの輪切り、にんじんは短冊切り、パプリカは種とワタをとり、2cm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①の野菜を両面焼く。
- ③ Bの調味料を加えて全体に混ぜ合わせ、冷まして味を馴染ませる。

※いろいろな野菜を加えることができます。

※白しょうゆの代わりに薄口しょうゆにしてもいいです。

\*1人分約90gの野菜がとれます\*

##### 一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分相当量
ズッキーニオムレツ	105kcal	4.7g	7.5g	34mg	1.0g	0.6g
ズッキーニマリネ	61kcal	1.0g	3.1g	21mg	1.6g	0.5g