



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。

ズッキーニとトマトの煮びたし



<材料4人分>

ズッキーニ	小1本	
たまねぎ	1/2個	
トマト	1個	
A	出し汁	1カップ
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1/2
かつお削り節	小1袋	

<<作り方>>

- ① ズッキーニは7mmの輪切りか半月切り、たまねぎはくし切り、トマトもくし切りにする。
- ② 鍋にAの調味料を入れ、①の野菜を入れてさっと煮て冷ましておく。
- ③ 器に盛り付け、かつお削り節を上からかける。

1人分約85gの野菜がとれます

ズッキーニとツナのサラダ



<材料4人分>

ズッキーニ	小1本	
たまねぎ	1/2個	
ツナ缶	1缶	
B	酢	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	こしょう	少々

<<作り方>>

- ① ズッキーニは薄い輪切りにする。たまねぎも薄切りにする。塩少々(分量外)を振って、しんなりしたら、水気をしぼる。
- ② ボウルにツナ缶を油ごと入れ、①の野菜を入れて全体に混ぜ合わせる。

1人分約75g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
ズッキーニの煮びたし	37kcal	1.9g	0.2g	17mg	1.1g	0.6g
ズッキーニのサラダ	61kcal	3.8g	3.6g	18mg	1.1g	0.6g