



1日350gとろう!

野菜料理レシピ 7月

簡単!時短!



ズッキーニは6~8月が旬の淡色野菜です。一見きゅうりのようにも見えますがペポかぼちゃの仲間です。未熟果なので、種はなく使い勝手のよい食材です。カロテンやビタミンCが豊富で、風邪の予防や美肌に効果があり低カロリー。油との相性もよく、一緒に食べることでカロテンの吸収率も一段とアップします。淡泊ながらも、ほのかな甘みがおいしい野菜。いろいろな調理法で楽しみましょう。



ズッキーニのグリル

<材料2人分>

ズッキーニ 1本
オリーブオイル 小さじ2
塩 小さじ1/5

<<作り方>>

- ① ズッキーニはピーラーで1cm間隔に皮を剥き、縞模様に見えるようにし、1cm幅の輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを敷き、塩をまぶす。油の上にズッキーニを置いてから点火し、蓋をして弱~中火で5分焼く。
- ③ 裏返したら蓋をして3分ほど焼き、両面にこんがり焼き色をつける。

鶏もも肉、豚肉で作ってもおいしいです。

ズッキーニのガーリック炒め

<材料2人分>

ズッキーニ 1本
鶏むね肉 1枚(200g)
エリンギ 2本
にんにくすりおろし 2cm
塩 少々
こしょう 少々
ごま油 小さじ1

<<作り方>>

- ① ズッキーニはスライスする。
- ② エリンギは細切りにする。
- ③ 鶏肉は小さめにカットする。
- ④ フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。火が通ったら①、②を入れてさっと炒める。
- ⑤ にんにくすりおろし、塩、こしょうを加えて炒め合わせる。



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	食塩相当量
ズッキーニのグリル	50kcal	1.2g	4.1g	22mg	1.2g	0.6g
ズッキーニのガーリック炒め	150kcal	25.4g	4.1g	27mg	2.2g	0.4g