

ズッキーニ



ズッキーニについて

ズッキーニは、かぼちゃの仲間です。緑色が主ですが、黄色のものもあります。油と相性のよい食材です。旬は夏。きゅうりに比べやや硬い果皮をもつこともあり、主に加熱調理される。煮込み料理「ラタトゥイユ」には欠かせない食材です。生で食べる場合は、果皮を剥くか薄くスライスします。色が濃く、つやがあり、皮がやわらかめであまり大きくないものを選びましょう。

栄養

油で炒めることでカロチンの吸収率がよくなり、体の免疫を強化し、風邪予防や粘膜の保護に効果あります。

ビタミン B がむくみ解消や血行促進によって美肌効果を発揮します。

食物繊維も含んでいます

ズッキーニとツナのサラダ (1人分:エネルギー81kcal 塩分 0.5g)

材料 (2人分)
ズッキーニ 200g
塩 2つまみ
水煮ツナ缶 80g
しょうゆ 3滴くらい
オリーブオイル 大さじ 1/2
黒こしょう 少々

- ① ズッキーニは 1~2 mm の輪切りにする。
(大きなものは半月切りに)
- ② ①を塩で揉み 10 分おく。
- ③ ボウルに水気を切ったツナ・しょうゆ・オリーブオイルを混ぜておく。
- ④ ②を絞り水気を切ったら③と混ぜ、黒こしょうを振る。

ゆかり炒め

(1人分:エネルギー71kcal 塩分 0.4g)

材料 (2人分)
ズッキーニ 200g
オリーブオイル 大さじ 1
ゆかり 適量

- ① ズッキーニを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを引き、ズッキーニを焼き、焼けたらゆかりをふりかけてよく混ぜる。
※ズッキーニは炒めすぎるとトロトロになります。歯ごたえを残したい場合はサッと炒めることをおすすめします。

ズッキーニのベーコン巻き (1人分:エネルギー132kcal 塩分 0.6g)

材料 (2人分)
ズッキーニ 70g
ベーコン 30g
塩こしょう 適宜

- ① ズッキーニは縦半分にし、さらに3等分し、ベーコンで巻きつまようじで止める。
- ② フッ素加工のフライパンの場合は油ひかずにそのまま焼く。
- ③ 全体に焼き色がついたら、水を大さじ2ほど入れてフタをして蒸し焼きにする。

「毎食野菜を食べよう」キャッチフレーズ大賞作品

毎食の 料理に入れよう 旬野菜

