

～名寄市立大学生考案①～ レンジで簡単！

やみつきズッキーニ

野菜は
1日 349 g 以上を
目標に！

今月は2つレシピを
紹介します♪



このレシピで
1人約 80 g の
野菜を食べる
ことができます。

(4人分の材料)

ズッキーニ	1本 (240g)
しめじ	1パック (100g)
しらす干し	40g
ごま油	大さじ1 (12g)
にんにくチューブ	6cm (4g)
★ 顆粒鶏ガラスープ	小さじ1/2弱 (1g)
白いりごま	小さじ2 (4g)
穀物酢	小さじ1強 (6g)
こしょう	少々

(作り方)

- ① ズッキーニはよく洗って両端を切り落とし、1cmぐらいの輪切りにし、さらに幅1cmに切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ② 耐熱容器に①を入れてラップをし、600Wのレンジで3分加熱する。加熱後、水気を切り、別の器に移す。
- ③ ②に★を入れてよく和える。
※しらすの代わりに塩昆布を入れたり、かつお節を足しても良いです。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー60kcal たんぱく質 4.0g 脂質 3.9g 炭水化物 3.6g 食物繊維 1.8g

カルシウム 48mg 食塩相当量 0.6g (1日の塩分摂取目標量は男性 7.5g 女性 6.5g、血圧が高い方は6g未満)