

ズッキーニの和風炒め

材料（4人分）

ズッキーニ・・・・・・・・・・1本
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
削り節・・・・・・・・・・3g程度
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1



作り方

- ① ズッキーニは7～8mm厚さの半月切りにし、油で両面が薄いきつね色になるくらいまで焼く。
- ② 削り節としょうゆを加え、さっと混ぜて仕上げる。

メモ

ズッキーニ：きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間でビタミンAが豊富です。加熱してお召し上がりください。油とたいへん相性がよく、炒め物・揚げ物・炒め煮などに向いています。その際、厚さ1センチくらいに切った方がおいしいと思います。

栄養価（1人分）

エネルギー：41kcal たんぱく質：1.4g 脂質：3.3g 塩分：0.2g

なすのデザート

材料（4人分）

なす・・・・・・・・・・2個
砂糖・・・・・・・・・・50g
水・・・・・・・・・・200cc
レモン汁・・・・・・・・・・大さじ1
プレーンヨーグルト・・・・・・500cc



作り方

- ① なすは皮をむき、白い部分を食べやすい大きさに切って水にさらしておく。
- ② 分量の水に①を入れて火にかけ沸騰させる。砂糖を加えて、ナスに透明感が出るまで、中弱火で煮る。レモン汁を加える。
- ④ 荒熱が取れたら、冷蔵庫でよく冷やす。
- ⑤ よく冷えたナスとヨーグルトを和えたら出来上がり。

栄養価（1人分）

エネルギー：135kcal たんぱく質：5.0g 脂質：3.8g 塩分：0.1g