

管理栄養士の おすすめレシピ

β-カロテンを多く含む

ズッキーニ



β-カロテンは油と一緒にすることで、吸収率がアップします。

そのため、炒め料理・焼き料理に適した食材です。

マーボズッキーニ



＜材料＞ (4人分)	
ズッキーニ	2本
豚ひき肉	150g
長ネギ	10cm
にんにく	1片
サラダ油	大さじ2
中華だし(顆粒)	小さじ2
水	250ml
砂糖	大さじ2
味噌	大さじ1
酒	大さじ1
醤油	小さじ2
一味唐辛子	小さじ1/3
ごま油	小さじ2
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

＜作り方＞

- ① ズッキーニはヘタを落として乱切りにする。
- ② 長ネギ、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 砂糖・味噌・酒・醤油を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①のズッキーニを中火で炒める。
- ⑤ ごま油と②を入れて炒め、豚ひき肉を加えてよく炒める。
- ⑥ ③の合わせ調味料と、水に溶かした中華だしを加え、4～5分煮る。
- ⑦ 仕上げに一味唐辛子を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

※豆板醤(小さじ2)を使うときは砂糖・味噌・醤油・一味唐辛子の量を少なめにしましょう。

市販のマーボなすの素を利用することもできます。

＜1人当たりの栄養量＞

エネルギー	たんぱく質
215kcal	8.7g
脂質	塩分
15.0g	0.9g

※ (公社) 岐阜県栄養士会ホームページより参照

No.7



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ
JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連