

ズッキーニのはさみ焼き 和



【材料】	1人分	
ズッキーニ		1/2本（100g）
A	{ 鶏ミンチ おろし生姜 塩	50g 小さじ1 少々
片栗粉		大さじ1
サラダ油		小さじ1
B	{ 醤油 みりん 水	小さじ1 小さじ1 小さじ1

【作り方】

- ①ズッキーニはヘタを切り、0.5cm幅の輪切りにする（約8枚分）。
- ②Aをスプーンでよくこねて4等分にし、①のズッキーニ2枚ではさみ、表面に片栗粉をまんべんなくつける。
- ③フライパンを弱めの中火にかけ、サラダ油を熱し、②を入れて両面焼き色をつけてふたをする。中までしっかり火を通す。
- ④火を止めてすぐにBを混ぜたものをフライパンに入れてからめる。

ひとこと

きゅうりによく似たズッキーニは実はカボチャの仲間。カリウムやビタミン類など、特に夏に摂りたい栄養を含みます。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
195	10.6	21	1.5	1.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

