

ズッキーニとポテトのカレー炒め



【材料】 1人分

ズッキーニ	1/3本 (70g)
じゃがいも	小1/2個 (30g)
オリーブ油	小さじ1
A { カレーパウダー	小さじ1/2
黒コショウ	少々
粉チーズ	大さじ1
パセリ	適宜

【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。
じゃがいもは皮をむき、0.3cm幅の輪切りにして水にさらす。
- ②フライパンを中火にかけ、オリーブ油を熱し、①を入れ、両面こんがり焦げ色が付き、中まで火が通るまで焼く。
- ③②にAを入れて軽く炒める。
- ④器に③を盛り、粉チーズとパセリを振る。

ひとこと

カレーパウダーで味付けしたスパイシーな炒め物は、夏にぴったり。スパイスを使うことで、塩分を控えることができます。

(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)
102	4.2	25	1.7	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

