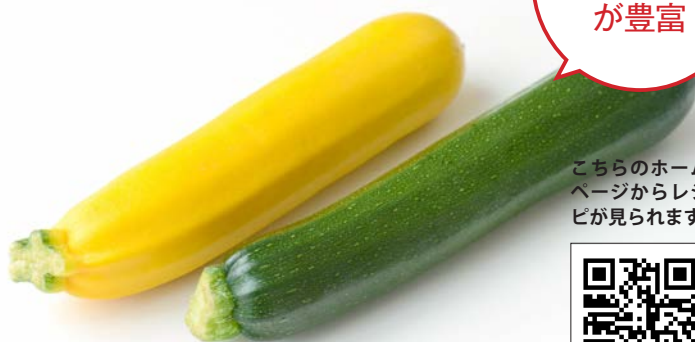


お肌の調子を整える野菜です

# ズッキーニ

見た目はきゅうりに似ているズッキーニですが、かぼちゃの仲間です。味にクセのない野菜なので、生のまま、炒める、煮る、揚げるの調理方法で、洋食、中華、和食、エスニック料理と、いろいろな味付けが楽しめます。低カロリーで、カロテンやビタミンCが豊富なので日焼けの気になるこの季節にぜひ食べたい野菜です。



カロテンや  
ビタミンC  
が豊富

こちらのホーム  
ページからレシ  
ピが見られます



## ズッキーニのスンドゥブチゲ

暑い時こそ食べたい、辛くて熱い鍋料理！

### 【材料・(2人分)】

ズッキーニ 1/2 本、玉ねぎ 1/2 個、絹ごし豆腐 150 g、白菜キムチ 50g、アサリのむき身 20 g、卵 2 個、生姜ひとかけ、おろしにんにく小さじ 1/2、コチュジャン大さじ 1/2、ゴマ油小さじ 2、水 300ml、調味料（鶏ガラスープの素・調理酒各小さじ 1、オイスターソース小さじ 1/2）

### 【作り方】

- ①ズッキーニは 1cmの拍子木切り、玉ねぎは薄切り、生姜はせん切りに切る。
- ②鍋にごま油をしきキムチ、生姜、コチュジャン、おろしにんにくを入れて香りが出るまで炒める。
- ③水とアサリ、調味料、ズッキーニ、玉ねぎを加え 5 分程度煮る。
- ④味を整え、豆腐と卵を加えてひと煮立ちしたら火を止め蓋をする。



1人分：エネルギー約 170kcal、食塩相当量約 2.5g

## リボンサラダ

シンプルにズッキーニを味わえるサラダ

### 【材料・2人分】

ズッキーニ 1 本、調味料（塩小さじ 1/5、オリーブオイル 大さじ 1、レモン汁 小さじ 1、砂糖 小さじ 1/2、黒コショウ少々）  
お好みでおろしにんにく、パセリ、フェンネルなどを加えても。

### 【作り方】

- ①ズッキーニは皮むき器でリボン状にスライスする。
- ②ボールに調味料を入れ、よく混ぜたらズッキーニを加えて、しっかり混ぜ合わせる。
- ③冷蔵庫の中で味をなじませ冷やす。



1人分：エネルギー約 70kcal、食塩相当量 0.5g