

食を楽しむ、考える。



ズッキーニは、
焼くと甘みが引き
立ち、よりおいしい
ですよ！

カレーミンチの ズッキーニボード

- 材料** (2人分)
- 266426 長野の有機栽培ズッキーニ …… 1本
 - 267287 国産豚ミンチ …… 80g
 - 266353 有機栽培ロソナポリタン (ミニトマト) …… 2個
 - 265659 オリエンタル即席カレー (粉末タイプ) …… 20g
 - ピザ用チーズ …… 40g
 - 油 …… 小さじ1
 - パセリ (みじん切・あれば) …… 適量

- A** トマトケチャップ …… 大さじ1
- 塩・胡椒 …… 各少々

作り方

- ズッキーニは縦半分に切って内側に切り込みを入れ、中身をくり抜く。中身は粗みじん切りにし、ミニトマトは4つ割りにする。(固形のカレールウを使用する場合は粗く刻んでおく)
- フライパンに油を熱し、ミンチを炒める。肉の色が変わったらズッキーニの中身を入れて炒め、カレールウ、**A**を加えて炒め合わせる。粗熱を取ってチーズと混ぜ、ズッキーニにつめてミニトマトをのせる。
- ②**をトースターで焼き色がつくまで焼き、器に盛ってパセリを散らす。

266426

毎週
企画

長野県
ヨコハチファーム



長野の有機栽培ズッキーニ

1本

多少の曲がり、キズ、色
ムラはご了承ください

味は淡白ですが油との
相性がよく、炒め物、天
ぷらにどうぞ。



本体 **198**円
(税込 214円)

ズ
ツ
キ
ー
ニ



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイベ
ビスでの栄養指導、民間
企業の食生活改善事業に
あたっています。

夏の健康維持に役立つズッキーニ

ズッキーニはかぼちゃの仲間で、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれています。コラーゲンの合成やシミの元であるメラニンの生成を抑えるビタミンCを豊富に含みます。皮の部分に多く含まれているβ-カロテンは、体内でビタミンAに変換され免疫力を高めるのに効果が期待されます。ビタミンA、ビタミンCは共に強い抗酸化作用があるので細胞を若々しく保つのに役立ちます。さらに高血圧予防やむくみの解消に効果があるカリウムが豊富。夏は汗をかき、塩分と共にカリウムが失われがち。ズッキーニで夏の健康維持を心がけましょう！