

旬の野菜活用



レシピ



旬の野菜でおいしく減塩

ズッキーニのツナと夏野菜詰め



材料 (2人前)

・ズッキーニ	2本 (小1本:約150g)	●塩	少々(0.6g)
・ツナ缶 (水煮)	70g	●こしょう	少々(0.8g)
・ゆで卵	1個	●カレー粉	小さじ1(2g)
・トマト	50g	●ニンニクチューブ	0.3mm
・大葉	6枚	・スライスチーズ	1枚(13g)

作り方

- ※卵は茹でて準備しておきます。
- 1.ズッキーニを縦半分に切り、ラップに包んで電子レンジ(500w)で30秒~1分程度加熱し、中身をスプーンでくり抜きます。
 - 2.くり抜いたズッキーニの中身とトマトは食べやすい大きさに切り、大葉はみじん切りにする。
 - 3.ボウルにゆで卵を入れ軽くつぶしておく。
ツナ缶、2、●をすべて入れ軽く混ぜる。
 - 4.くり抜いたズッキーニに3を詰めチーズを上に乗せる。
 - 5.トースターで15分程度焼いたら完成。

6月旬の食材



βカロテン
カルシウム等
豊富



ビタミンA
ビタミンC
カリウム等
豊富



βカロテン
カリウム等
豊富



EPA・DHA
鉄等 豊富

旬の野菜は生育条件が整った環境で作られているため栄養価も高くおいしいのが特徴。

エネルギー：130kcal たんぱく質：12.6g 脂質：6.2g 炭水化物：7.6g(食物繊維：2.9g) 食塩相当量：0.8g

Bカロテン：1058μg カルシウム：104mg カリウム：709mg ビタミンC：39mg

