



2023 秋 ズッキーニ



東都大学管理栄養学部レシピ No.30

栄養情報!

ズッキーニはきゅうりのような見た目をしていますが、実はかぼちゃの品種でカリウムが豊富であり、ほのかな甘さと苦みを味わうことができる野菜です。皮が柔らかくサラダや和え物などさまざまな料理に使うことができます。



ズッキーニの コロコロサラダ

QRコードから
料理動画をチェック!



ズッキーニの カナッペ風

QRコードから
料理動画をチェック!

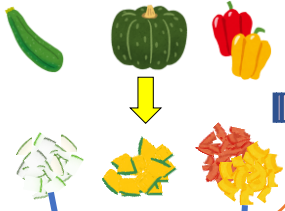


材料【2人前】

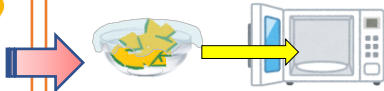
- ズッキーニ..... 120g
- かぼちゃ..... 140g
- 赤・黄パプリカ..... 各40g
- 粒マスタード..... 20g
- マヨネーズ..... 40g
- はちみつ..... 6g
- 食塩..... 0.2g

作り方

①ズッキーニ、かぼちゃ、パプリカを1.5cm程度の角切りにする。



②かぼちゃを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(500W)で2分加熱する。



硬さは、確認しながら加熱してください。

③ズッキーニとパプリカを②に加え、再度ラップをして電子レンジ(500W)で30秒加熱する。

④③に粒マスタード、はちみつ、マヨネーズ、食塩を加えてよく和える。

1人分の栄養価

- エネルギー: 256kcal
- たんぱく質: 3.6g
- 脂質: 17.1g
- 炭水化物: 22.1g
- 食物繊維: 3.9g
- 食塩相当量: 0.9g

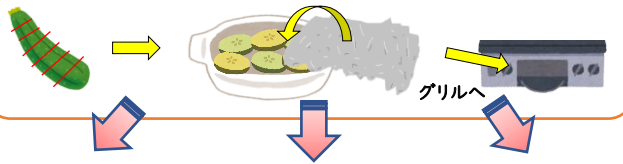
材料【2人前】

- ズッキーニ..... 200g
- 【ツナマヨコーン】
- ツナ缶..... 40g
- コーン缶..... 10g
- マヨネーズ..... 16g
- ピザ用チーズ..... 10g
- 塩・胡椒..... 適量
- 【タマゴ】
- 卵..... 1個(50g)
- マヨネーズ..... 6g
- 【ジェノベーゼ※】
- ジェノベーゼソース..... 10g
- ミニトマト..... 4個(40g)
- ピザ用チーズ..... 10g

作り方

※ジェノベーゼをお好みのパスタソース変えてアレンジしてみてください。

①ズッキーニを1cm程度の輪切りにし、耐熱皿に並べ、上にアルミホイルをかぶせ、グリルで5分ほど焼く。



ツナマヨコーン

タマゴ

ジェノベーゼ

②ツナ、コーン、マヨネーズ、塩、胡椒を混ぜる。

③卵を沸騰したお湯に入れ、12分茹で、輪切りにする。

④ミニトマトを半分に切る。

⑤①にそれぞれの具材をのせて、チーズが溶けるまでグリルで焼く。



1人分の栄養価

- エネルギー: 216kcal
- たんぱく質: 10.5g
- 脂質: 16.3g
- 炭水化物: 7.2g
- 食物繊維: 1.9g
- 食塩相当量: 1.2g