

## 【登米の旬な野菜レシピ】

料理名	ズッキーニのきんぴら	
材 料	分量（4人分）	作り方
ズッキーニ（緑・黄） なす 鶏ひき肉 ごま油 砂糖 しょうゆ	各1/2本（200g） 中1本（60g） 50g 大さじ1 大さじ1 大さじ1と1/3	①ズッキーニは、皮をつけたまま細く切る。なすも皮をつけたまま、細く切り水にさらしてあくを抜いたあとは、水気を切っておく。  ②フライパンに、ごま油をひき、鶏ひき肉を炒めて肉の色が変わったら①を加えて炒める。しんなりしたら砂糖としょうゆを加えて、さっと炒める。

〔1食分〕

★エネルギー：86Kcal

★塩分：0.9g

### 《ひとくちメモ》

✿ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。免疫力を高める働きがあり、β-カロテンが豊富で風邪予防にも効果があります。

β-カロテンは、油と相性が良く身体に吸収されやすいため、油と一緒に調理すると良いですよ。

