



ゲンキ レシピ

ズッキーニとしらすのソテー

○調理時間：10分 ○エネルギー：約50kcal
○食塩相当量：約0.8g

歯や骨の健康にもおすすめ



しらすはたんぱく質はもちろん、カルシウム、ビタミンD、ビタミンB12などが豊富な栄養価の高い食品です。ズッキーニは、ビタミンC、β-カロテン、ビタミンB2などのビタミン類と食物繊維、カリウムを含んでいます。しらすの塩味と加熱したズッキーニのやわらかさが食欲をそそります。歯や骨の健康に、また夏の疲れをとるのに、おすすめのメニューです。

材料(2人分)

- ズッキーニ…1本
- ニンニク ……1/2かけら
- 塩…適宜
- しらす……25g
- オリーブ油 ……大さじ1/2

作り方

- 1 ズッキーニは7mmの厚さに切る。ニンニクはみじん切りにしておく。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れ、ニンニクを入れて弱火で炒める。
- 3 ニンニクから良い香りがしてきたら、ズッキーニを入れて炒める。
- 4 ズッキーニがきれいな色に変わってきたら、しらすを加えてサッと炒める。味が薄ければ塩少々で味を調える。



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<https://www.healthylifeclub.net/> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～