

夏レシピ:ズッキーニのかにかまあんかけ

材料(4人分)

ズッキーニ 1本(300g)

かにかま... 2本

オクラ.....1本

だし汁.....500ml

塩.....小さじ1

しょうゆ... 小さじ1

みりん.....小さじ1

片栗粉.....大さじ1

作り方

①ズッキーニはしま模様に皮をむいて1cmほどの輪切りにする。種があればくり抜いておく。

②オクラは小口切りに、かにかまは細かくほぐしておく。

③だし汁に調味料とズッキーニを入れて、柔らかくなるまで煮る。

④柔らかくなったズッキーニを取り出し、水溶き片栗粉と②を加えてあんを作る。

⑤器にズッキーニを盛り、④のあんをかける。
※熱いままでも冷やしてもよい。



栄養成分表(1人当たりの含有量)

ズッキーニってどんな野菜?

ズッキーニはきゅうりに似た形をしていますが、ウリ科カボチャ属に属す野菜で、かぼちゃの仲間です。

ズッキーニの栄養は特に皮に含まれています。ズッキーニに含まれるビタミンBは暑さで食欲が落ちる時期も、ズッキーニを食べることで疲労回復や代謝のサポートをしてくれます。



脂質	0.1g
たんぱく質	1.3g
食物繊維	1.1g
塩分相当量	2.0g