



弘前市食生活改善推進員会

食改さんおすすめ レシピ

File.149

70gの野菜を使ったおかず

ズッキーニとかぼちゃのサラダ

1人分の野菜使用量 70g

材料 2人分

かぼちゃ（冷凍品）…………… 60g
ズッキーニ…………… 1/3本（80g）
塩…………… 小さじ1/6
マヨネーズ…………… 大さじ1
酢…………… 小さじ1
こしょう…………… 少々

■1人分の栄養量

エネルギー／70kcal、たんぱく質／0.8g、脂質／4.5g、カルシウム／16mg、食物繊維／1.8g、食塩相当量／0.6g

①かぼちゃは耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600w）で1分30秒～2分ほど加熱し、フォークで粗くつぶし、よく冷ましておく。

②ズッキーニは厚さ5mmの半月切りにし、塩をまぶして耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ（600w）で1分加熱し、よく冷ましておく。

③①とマヨネーズ、酢、こしょうをよく混ぜ合わせ、水気を切った②と軽く和える。

※生のかぼちゃを使う場合は種とワタを除いて3cm角に切り、ラップをして電子レンジ（600w）で2分～3分ほど加熱する。



おすすめポイント♥

ズッキーニはかぼちゃの仲間ですが、糖質やデンプン質が少なく、カロリーも100gあたり16kcalと低めです。蒸し野菜やおみそ汁の具材としてもおすすめです。

