

ズッキーニ



●栄養●

ズッキーニは水分が多くて炭水化物が少ない野菜です。低カロリーなのでダイエットにおすすめです。これと目立った栄養素はありませんが、βカロチンやカリウム、カロテンを含んでいます。

βカロチン⇒皮膚や粘膜を正常に保つ効果があり、ガン予防、風邪予防が期待できます。

カリウム⇒過剰なナトリウムを体外に排出して血圧を安定させる働きがあります。

カロテン⇒油で炒めることでカロテンの吸収率がよくなり、体の免疫力が上がり、風邪や粘膜の保護に効果があります。

●効能●

便秘解消、むくみ解消、動脈硬化予防、ガン予防、胃潰瘍・胃炎の予防、高血圧予防、利尿作用

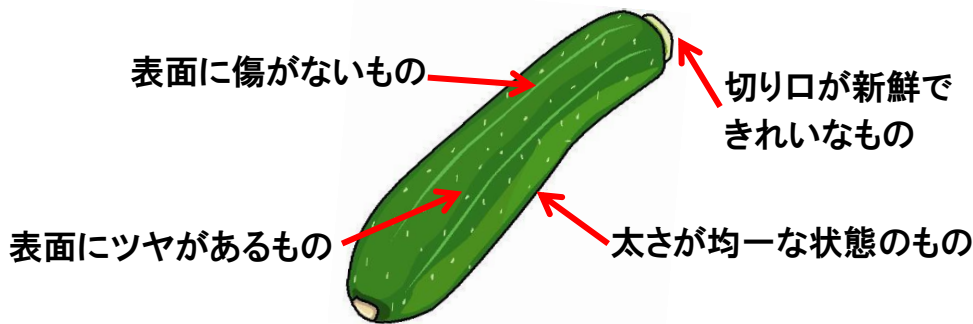
●効果と効能を上げる食べ方●

ズッキーニはとても歯ごたえがあつてきゅうりに似ていますが、実は**カボチャの仲間**で炒めると美味しいのです。効果と効能を上げるには、**油を使って炒める**のがおすすめです。

ズッキーニを油で炒めると香りが出てきて美味しくなるので、タラトウイユなどの煮込み料理の前に少し炒めて食べると美味しいです。また、美味しいだけでなくズッキーニの栄養であるビタミンAの吸収率を上げてくれます。

ズッキーニの皮をピーラーで削って捨てる人がいますが、皮にも栄養があり食べることができるので捨てないようにしましょう。

●ズッキーニの選び方●



基本的には、冷蔵庫の野菜室で保存してください。冷蔵庫に入れるときは新聞紙やポリ袋に入れると、乾燥や風味が落ちるのを防いでくれます。

ズッキーニのベーコンチーズ焼き

☆材料☆

- ・ズッキーニ 小1本 大 約10cm
- ・ベーコン 約2枚
- ・チーズ 適量
- ・黒こしょう or パセリ 少量

☆作り方☆

- 1、ズッキーニを約0.5cm 幅の輪切りにする。ベーコンを適度な大きさに切る。
- 2、輪切りにしたズッキーニの上にベーコンとチーズをのせて、トースターで7~10分焼き上げたら出来上がり。お好みで黒こしょうやパセリを振って下さい。