

料理しやすい**便利**な野菜

ズッキーニは、食味がなすによく似ているので、なすを使うようにメニューを考えれば、意外に食べやすい野菜です。

煮る……トマトやピーマンなどと煮込んでラタトゥイユにする。

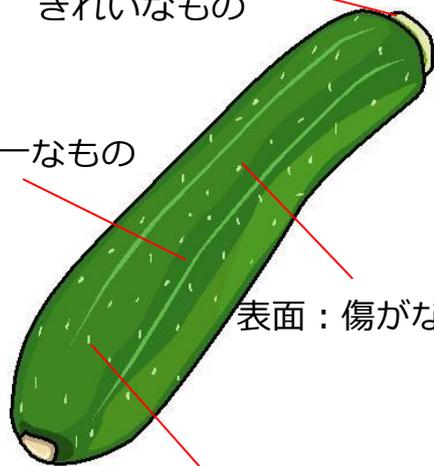
焼く……にんにくとオリーブオイルで焼くのがおすすめ。マヨネーズやバターとも相性が抜群。

漬ける……薄切りにして、浅漬けやピクルスに。
みそ汁……ズッキーニと油揚げのみそ汁にはみようがを添えるのがおすすめ。

美味しいズッキーニ

切り口：新鮮で
きれいなもの

太さ：均一なもの



表面：傷がないもの

表面：ツヤがあるもの

ズッキーニ

栄養

ズッキーニは水分が多く、炭水化物が少ない野菜です。余分な塩分を排出するカリウムが含まれ、高血圧予防に期待がきます。

保存方法

新聞紙でつつみ、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に。4〜5日保存可能。

豆知識

〜緑色のズッキーニと

黄色のズッキーニの違い〜

ズッキーニは皮の色によって味が違います。緑色の品種よりも黄色の品種の方が皮がやわらかく、サラダなどの生食に向いています。

ズッキーニのレシピ ~豚バラとズッキーニのマヨ醤油炒め~

●材料● (4人分)

- ・豚バラ肉 400g
- ・ズッキーニ 1本
- ・マヨネーズ 50g
- ・醤油 15g

●作り方●

- 1、ズッキーニは半月切りに、豚バラ肉は食べやすい長さに切ります。
- 2、フライパンにマヨネーズを入れ、豚バラ肉を炒めます。
- 3、豚肉の色が少し変わってきたところでズッキーニを入れて焼き色を付け、仕上げに醤油を入れて全体にからめたら完成！