



今が旬!ズッキーニ1人1本使い切り!

夏野菜の軽やか定食



(献立)

- ・もち麦ご飯100g
- ・ひらひらズッキーニの豚肉巻き
- ・ズッキーニの塩昆布和え
- ・ズッキーニの味噌汁
- ・ズッキーニケーキ

エネルギー 494kcal
たんぱく質 24.4g
脂質 14.7g
食塩相当量 2.2g

🍴 ひらひらズッキーニの豚肉巻き (主菜3つ 副菜1つ)

材料(2人分)	分量
ズッキーニ	140g
豚もも薄切り肉	140g
大葉	4枚
梅干し	1/2個
ポン酢	大さじ1
オリーブ油	小さじ1
酒	小さじ1

作り方



- ① ズッキーニは、スライサーで縦に薄くスライスする。大葉は千切りにする。
- ② ズッキーニの上に豚肉を広げ、はしから巻き、つまようじで止める。
- ③ 梅干しを細かくたたき、ポン酢と混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、②を転がしながら焼いていく。酒を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ ③をかけ、大葉を飾る。



1人分 エネルギー 159kcal たんぱく質 15.6g 脂質 9.6g 食塩相当量 0.8g

🍴 ズッキーニの塩昆布和え (副菜1つ)

材料(2人分)	分量
ズッキーニ	140g
塩昆布	大さじ1
ごま油	小さじ1

作り方



- ① ズッキーニは細い千切りにする。
- ② 塩昆布は食べやすい大きさに切る。
- ③ ①と②とごま油を混ぜ合わせる。



1人分 エネルギー 37kcal たんぱく質 1.4g 脂質 2.4g 食塩相当量 0.4g

🍴🔪 ズッキーニの味噌汁 (副菜1つ)

材料(2人分)	分量
ズッキーニ	80g
トマト	40g
コーン	20g
味噌	小さじ2
だし汁	300cc
七味唐辛子	少々

作り方



- ① ズッキーニは半月切りにする。トマトは一口大に切る。
- ② 鍋にだし汁を熱し、ズッキーニ、トマト、コーンを加え入れ、ひと煮立ちさせる。味噌で味付けし、お好みで七味唐辛子を少々ふる。



1人分 エネルギー 32kcal たんぱく質 2.0g 脂質 0.5g 食塩相当量 0.9g

🍴🔪 ズッキーニケーキ

材料 (パウンド型1台分)	分量
ズッキーニ	1本(200g)
卵	2個
砂糖	80g
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
シナモン	小さじ1/2
バター	小さじ1

作り方



- ① ズッキーニは1/3くらいを飾り用として縦にスライスする。残りはすりおろす。
- ② フライパンに飾り用のズッキーニを並べて加熱し、バターとシナモンを入れてすぐに火を消す。
- ③ ボウルに卵を溶き、砂糖を混ぜ合わせる。すりおろしたズッキーニを加え混ぜる。
- ④ 小麦粉とベーキングパウダーを③に少しずつ加え入れ、さっくり混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に②を飾り、④を流しこむ。
- ⑥ 180℃で余熱したオーブンで30分焼く。8等分に切り分ける。



1切分 エネルギー 110 kcal たんぱく質 2.9g 脂質 1.9g 食塩相当量 0.1g

ズッキーニには
こんな食べ方も...



ズッキーニのチーズピザ

材料(1枚分)	分量
ズッキーニ	80g
パプリカ	20g
スライスチーズ	3枚

作り方



- ① ズッキーニとパプリカは薄く輪切りにする。
- ② フライパンにクッキングシートをしき、スライスチーズをのせ、その上にズッキーニを並べ、パプリカを飾る。
- ③ チーズがカリっとするまで焼く。



1枚分 エネルギー 187 kcal たんぱく質 13.5g 脂質 14.2g 食塩相当量 1.5g



献立のポイント

- ・ズッキーニにはいろいろな食べ方があることを知ってもらえるように、焼いて食べる、生で食べる、煮て食べる、すりおろして食べるメニューなどのいろいろな調理法にしました。
- ・1食食べてもエネルギーは500kcal以下、塩分は2.2gです。
- ・ズッキーニ1本を1食でまるごと食べられる分量にしています。
- ・少ない食材や調味料で、誰でも簡単に作れるメニューです。

