





【なすとズッキーニの蒲焼き】



野菜：1人分 110g

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 411kcal |
| たんぱく質 | 4.7g |
| 脂質 | 10.2g |
| 炭水化物 | 71.6g |
| 食物繊維 | 4.2g |
| 食塩相当量 | 1.5g |

<材料> (2人分)

ご飯 茶碗 2 杯分 (300g)
 なす  中 1 本 (100g)
 ズッキーニ  100g
 レタス 葉 1~2 枚 (20g)
 ごま油 大さじ 1 と 2/3

小麦粉 小さじ 1 強
 ★ { みりん 大さじ 1 強
 しょうゆ 大さじ 1 強
 砂糖 大さじ 1 と 2/3
 おろししょうが 小さじ 1/2

<作り方>

- ①★は合わせておく。
- ②ズッキーニは長さを半分にし、0.5~1 cm幅に切る。なすも0.5~1 cm幅に切り、断面に小麦粉をまぶす。(なすも長い場合は半分に切る。)
- ③フライパンにごま油を熱し、ズッキーニとなすの両面をこんがり焼き、★を入れて弱火で煮詰める。
- ④ご飯の上にレタスを敷いて、その上になすとズッキーニを交互に並べて盛りつける。

なすとズッキーニに多く含まれている
 β-カロテンは脂溶性ビタミンなので、油に
 溶けやすい性質があります。炒め料理や揚げ物に
 すると吸収率がUPします。お好みで目玉焼きを
 トッピングすることでたんぱく質を補うことが
 でき、見た目も鮮やかに！

