



[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) | 小麦粉 | 小さじ1強 |
| なす | 中1本(100g) | みりん | 大さじ1強 |
| ズッキーニ | 100g | しょうゆ | 大さじ1強 |
| レタス | 葉1~2枚(20g) | 砂糖 | 大さじ1と2/3 |
| ごま油 | 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、0.5~1cm幅に切る。なすも0.5~1cm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！

