



春日レシピ

オアシス

今年度も、旬を迎える野菜を使った
レシピを掲載していきます。

ズッキーニの肉詰めチーズ焼き

材料(2人分)

ズッキーニ……………2本(360g)
 合いびき肉……………200g
 玉ねぎ……………50g
 コーン……………大さじ2(24g)
 おろしにんにく……………小さじ1/2(3g)
 ケチャップ……………大さじ3(45g)
 ウスターソース……………大さじ1(10g)
 コンソメ顆粒……………小さじ1(3g)
 塩こしょう……………適量
 ピザ用チーズ……………大さじ2(16g)
 サラダ油……………大さじ1(12g)

【作り方】

①ズッキーニは縦半分に切り、スプーンで中身をくり抜く。耐熱皿にのせて、ふんわりとラップをし電子レンジ500wで2分加熱する。



②くり抜いたズッキーニと玉ねぎをそれぞれみじん切りにする。フライパンに油を熱し、みじん切りにしたズッキーニと玉ねぎを炒め、しんなりしたら合いびき肉を加え炒める。



合いびき肉の色が変わったら、コーンと★の調味料を加えて全体になじむように炒め合わせる。

③①のズッキーニのくぼみに、②の具材をいれ上からピザ用チーズをかける。



④オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。(魚焼きグリルでも可)



1人あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		塩分
			糖質	食物繊維	
395kcal	19.9g	26.5g	17.8g	3.5g	2.2g

ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間の淡色野菜です。クセが少なく淡泊な味わいが特徴で、煮込み・炒め物・揚げ物などさまざまな料理に幅広く活用できます。今回のレシピでは、メイン料理として楽しめるよう、1人分につき1本を丸ごと使用しています。

淡色野菜の中では、抗酸化作用のあるβ-カロテンを比較的多く含むほか、カリウムも豊富です。カリウムにはナトリウムを排泄する働きがあるため、ナトリウムの取りすぎによる高血圧の予防も期待できます。