

八千代でとれた野菜を食べよう！



ズッキーニのキムチ炒め

1人分 エネルギー83kcal、食塩相当量 0.6g、野菜 100g

材料（2人分）

ズッキーニ・・・1本 にんにく・・・1かけ
サラダ油・・・大さじ1/2 キムチ・・・50g
白ごま・・・大さじ1

作り方

- ① ズッキーニは両端を切り落とし乱切りに、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、にんにくを炒める。
- ③ にんにくの香りが出たらズッキーニを加え、表面にうっすら焼き色がつくくらいまで焼く。キムチを加えて炒める。
- ④ 仕上げに白ごまを振りかける。

夏は暑さで食欲が落ちやすいため、にんにく・生姜などの香味野菜や唐辛子・こしょうなどの香辛料を使って、食欲UP！

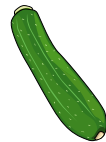
これは、**1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)**です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



1日に必要な野菜は
350gです



八千代でとれた野菜を食べよう！



ズッキーニとトマトのあえもの

1人分 エネルギー22kcal、食塩相当量 1.7g、野菜 88g

材料（2人分）

ズッキーニ・・・1本 塩・・・小さじ1/2
トマト・・・1/2個 白ごま・・・適宜
しょうゆ・・・小さじ1
ごま油・・・小さじ1/6 塩・こしょう・・・少々

作り方

- ① ズッキーニは薄い半月切りにし、塩をふってもみ、水けを絞る。
- ② トマトはヘタを除き、薄めのくし形に切る。
- ③ ボウルにしょうゆ・ごま油・塩・こしょうを合わせ、①と②を入れてあえる。
- ④ 器に盛り、白ごまを散らす。

夏は冷やして食べるとさわやかな味わいになります。お好みで、バジルや青じそのせん切り・ねぎのみじん切りなどを添えると風味が増します。

これは、**1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)**です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。

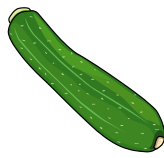


1日に必要な野菜は
350gです



八千代でとれた野菜を食べよう！

とろ〜りズッキーニ



1人分 エネルギー 93kcal、食塩相当量 0.9g、野菜 160g

材料（2人分）

ズッキーニ・・・大2本 にんにく・・・1かけ
オリーブオイル・・・大さじ1 ④粉チーズ・・・大さじ2
④味噌・・・大さじ1/2 ④塩・こしょう・・・少々

作り方

- ① ズッキーニは皮をむいて縦に4等分にし、イチョウ切りにする。
- ② 耐熱ボウルに①のズッキーニ、みじん切りにしたにんにく、オリーブオイルを入れラップをし、600ワットのレンジで5分位加熱し、そのまま5分放置する。
- ③ ②をよくまぜ、②に入れてよく混ぜる。お好みで仕上げにパセリやレモンを添えて完成。

ズッキーニは、油との相性が良く、油と一緒に摂るとβカロテンが吸収されやすくなります。フライやてんぷらなどの揚げ物はもちろん、煮込み料理に使う場合でも軽く炒めてから煮込むと良いでしょう。

これは、1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



1日に必要な野菜は350gです

八千代でとれた野菜を食べよう！

夏野菜のピクルス

1人分 エネルギー 81kcal、食塩相当量 0.8g、野菜 200g

材料（2人分）

| | |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ズッキーニ・・・1/2本 | 漬け込み液 |
| 赤パプリカ・・・1/2個 | A 水・・・1/2カップ 酢・・・3/4カップ 塩・・・小さじ1 砂糖・・・小さじ2 |
| 黄パプリカ・・・1/2個 | |
| 人参・・・2/3本 | |
| セロリ・・・1/2本 | |

これは、1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



1日に必要な野菜は350gです

作り方

- ① ズッキーニはヘタを切り落として縦4等分にしてから、3cm程度の長さに切る。
- ② パプリカはヘタと種を取り、人参は皮をむいて、セロリは筋をとり、全て3cm程度の長さに切る。
- ③ Aを鍋に入れ砂糖が溶けるまで加熱し、あら熱をとる。
- ④ 漬け込み液に切った野菜を入れて半日ほど漬け込む。

今回は夏野菜を使用しました。好きな野菜や季節の旬の野菜で作れば、自分だけのオリジナルピクルスが作れます！