

# わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

## 減塩・減糖レシピ

この料理は野菜約100g/人です。  
健康に良いとされている副菜量  
(小鉢1杯分)がとれます。



※副菜は2皿/食とりましょう。

### ズッキーニの大葉味噌炒め

ズッキーニには、カリウムや  
ビタミンC・ベータカロテンなど  
夏に欠かせない栄養素が  
多く含まれています。



#### ◎材料：(2人分)

- ズッキーニ . . . . . 1本
- 大葉 . . . . . 5枚
- A { みりん . . . . . 大さじ 1/2
- 味噌 . . . . . 大さじ 1/2
- ごま . . . . . 大さじ 1/2
- オリーブ油 . . . . . 大さじ 1/2

#### 【1人分あたり】

- エネルギー：76kcal
- たんぱく質：2.5g
- 脂質：4.6g
- 糖質：4.4g
- 食塩相当量：0.6g

#### おすすめ

#### 商品紹介

◀食育認定マークがついている商品  
(例：減塩みそ)を使うと、  
より『おいしく減塩』できます。  
わここの食育推進店で見つけてね!



#### ◎作り方

- ① ズッキーニはヘタの部分と実の先端部分を切り落として、  
1.5cmの角切りにする。大葉は細切りにする。
- ② ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、ズッキーニを加えて火が通るまで  
中火で炒め、②を加えて全体に絡める。  
器に盛り、大葉を全体にちらす。



#### メモ

- ★ズッキーニには塩分を体外に排出する働きのあるカリウムが豊富です。  
むくみやすい夏におすすめのメニューです。
- ★ズッキーニの見た目はきゅうりに似ていますが、実はカボチャの仲間です。  
味にクセがないので、お味噌汁や天ぷらなど様々な調理法で  
召し上がれます。

