



### ☆ズッキーニに含まれる主な栄養素と働き

#### カリウム

カリウムはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、血圧を下げる効果があります  
また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります

\*腎臓の機能が低下している方など制限が必要な場合もあります

#### ビタミンC

風邪の予防や疲労回復、肌の調子を整える働きがあります

#### βカロテンやビタミンB群

体の代謝を促進したり、抗酸化作用や免疫力アップの効果があります

### ☆ズッキーニのチャンプルー

#### 【材料(2人分)】

ズッキーニ 1本、木綿豆腐 1/4丁、豚ひき肉 30g、卵 2個、生姜(みじん切り)1片  
ごま油 小さじ2、酒 小さじ3、しょうゆ 小さじ2、かつお節(粉)適量

#### 【作り方】

- ①ズッキーニは適当な大きさに切る  
豆腐はキッチンペーパーに包み、30分程度水気を切る
- ②ごま油としょうがをフライパンに入れて弱火にかけ、香りがでたらズッキーニを加えて炒める。
- ③しんなりしてきたら、豚ひき肉を加えてほぐしながら炒める  
肉が白っぽくなれば、豆腐を加えくずしながら炒める
- ④酒を加えて炒め、しょうゆを入れる。最後に溶き卵を入れて炒め、かつお節も加えてさっと炒め合わせれば出来上がり♪



栄養素(1人分)130kcal、蛋白質 8g、脂質 8.2g、塩分 0.9g