



ズッキーニ

淡色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



ズッキーニのはさみ焼き

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	228 kcal
たんぱく質	16.0 g
脂質	13.2 g
炭水化物	12.5 g
食塩相当量	1.4 g
野菜の量	118 g

発行：岐阜県関保健所

材料 (2人分)

ズッキーニ	1本(200g)
鶏ひき肉	150g
えのき	1/3袋(50g)
長ねぎ	1/3本(30g)
A すりおろし生姜	小さじ1
しょうゆ、酒	各小さじ1
片栗粉	大さじ1
塩・こしょう	少々
片栗粉	適量
オリーブ油	大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
B 酢	大さじ1
万能ねぎ	10g

作り方

- ズッキーニは輪切りにし、ペーパーで表面の水気をとる。えのき、長ねぎはみじん切りにする。
- Aをすべて混ぜ、よくこねる。
- ①のズッキーニの表面に片栗粉をまぶす。②をズッキーニに挟み、少し押しつけるようにして形を整える。
- フライパンに油を熱し、③を入れて両面焼き、蓋をして蒸し焼きにする。Bを混ぜ合わせ、付けダレにする。

☆料理を作ってインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



玉ねぎ

淡色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



丸ごと玉ねぎの コンソメスープ

栄養成分表示（1人分）

エネルギー	73 kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	2.2 g
炭水化物	13.2 g
食塩相当量	0.7 g
野菜の量	150 g

発行：岐阜県関保健所

材料（2人分）

玉ねぎ	小2個
ベーコン	1枚
水	300cc
コンソメ顆粒	小さじ1
こしょう	少々
パセリ	適宜

作り方

- ①玉ねぎは皮をむき、根の部分はくり抜き、上部には十字に切り込みを入れる。ベーコンは細切りにする。
- ②①の玉ねぎをラップに1つずつくるみ、耐熱皿にのせて600Wレンジで3～5分加熱する。
- ③鍋に水、コンソメを入れ煮立たせ、ベーコンを入れる。玉ねぎを加えて蓋をし、弱火で10分煮る。
- ④お皿に盛り、パセリを散らす。

☆料理を作ってインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆