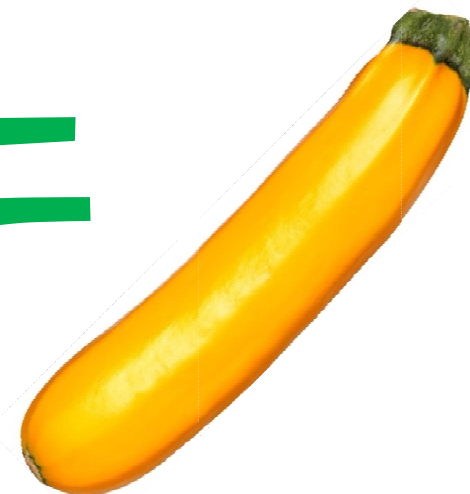


## 管理栄養士の おすすめレシピ

β-カロテンを多く含む

# ズッキーニ

β-カロテンは油と一緒にすることで、吸収率がアップします。  
そのため、炒め料理・焼き料理に適した食材です。



## ズッキーニのケーキサレ(塩味の野菜ケーキ)

### <材料>

(パウンドケーキ型 20×6×6 cm)

卵	2個
薄力粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	3g
こしょう	少々
ピザ用チーズ	30g
牛乳	70ml
サラダ油	大さじ5
ズッキーニ	1本
玉ねぎ	1/2個
赤パプリカ	1個
ミニトマト	4個
ロースハム	4枚
サラダ油(炒め用)	大さじ1

### <作り方>

- ① パウンドケーキ型にサラダ油を塗り、クッキングシートを敷いておく。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ③ オーブンを180度で予熱する。
- ④ ズッキーニの1/4を残し、いちよう切りにする。
- ⑤ 玉ねぎは薄切りにする。
- ⑥ 赤パプリカ、ハムは2cm角に切る。
- ⑦ フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、具材を炒める。
- ⑧ ボールに卵を泡だて器で溶きほぐし、牛乳、サラダ油、塩、こしょうを加えて、よく混ぜ合わせる。
- ⑨ ⑧にふるった②を加え、へらでさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑩ ⑧に⑦の具材とピザ用チーズを加え、型に流し入れる。
- ⑪ 半分に切ったミニトマトと、ズッキーニを半月の薄切りして上に並べる。
- ⑫ オーブンで180度、40～45分焼く。

### <1/8切れ当たりの栄養量>

エネルギー	212kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	13.8g
塩分	0.8g

※ (公社) 岐阜県栄養士会ホームページより参照

No.6



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ  
JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連