

【第40回／平成26年7月】

ズッキーニボート を紹介します。

ズッキーニは外見がきゅうりに似ているため、きゅうりの一種では？と思いがちですが、実は、かぼちゃの仲間です。ズッキーニには、カリウムが多く含まれていますので、ナトリウムを排出し、高血圧予防に効果があります。

また、ビタミンCやβ-カロテンも多く含まれていますので、風邪の予防、疲労回復や、肌荒れなどにも効果がありますので、夏風邪予防・夏バテ防止のために旬の野菜を取り入れましょう。

夏が旬のズッキーニは、炒め物、揚げ物、煮物等の調理方法に適していますが、今月はズッキーニにひき肉を詰めて焼いたズッキーニボートの紹介です。

ひき肉に豆腐を混ぜ、低カロリーにしていますので、ぜひお試しください。



<ピザソースをのせた物>

ズッキーニポート

材 料(4人分)

・ズッキーニ	2本(260g)	・薄力粉	小さじ1
・ひき肉	50g	・塩	小さじ2/5
・豆腐	50g	・コショウ	少々
・卵黄	1個分		
・チーズ	40g		

作り方

1. ズッキーニは縦半分に切って、スプーンで中をくり抜いておく。
くり抜いたズッキーニは粗みじん切りにする。
2. 豆腐は水切りをする。
3. ボウルにひき肉、豆腐、刻んだズッキーニ、卵黄を入れよく混ぜ、塩・コショウで味を調える。
4. ズッキーニの内側に、小麦粉を薄くまぶし3のひき肉をこんもりとのせる。
5. チーズをのせてオーブンで焼いて出来上がり。

※ ピザソースをかけて(1本に小さじ1)焼いても美味しくいただけます。

※ 栄養成分 ※

カロリー	99kcal
タンパク質	7.1g
脂質	6.6g
炭水化物	2.5g
カルシウム	121mg
塩分	0.8g
食物繊維	0.9g

