

6月号

ズッキーニの旨味浅漬け



レシピのポイント

今月はこれからが旬のズッキーニを使った簡単減塩レシピです。

塩のかわりに昆布茶を使うことで旨味が変わり、ごま油でコクと香りを出しています。

野菜料理がもう1品欲しい時などに、ぜひお試しください。

材料（4人分）

ズッキーニ	1本（200g）
にんじん	5cm（50g）
塩	1つまみ
昆布茶（粉末）	小さじ1／2
ごま油	小さじ1／2

作り方

1. ズッキーニを3mm程の輪切りに、にんじんを千切りにする。
2. 1をボウルに入れて塩を振り、かき混ぜて5分ほど置く。水気がでたら揉んで水にさらす。
3. 2の水気をしっかりしぼりポリ袋に入れる。昆布茶とごま油を加えて揉んで30分～一晩置く。

栄養成分（1人分）

エネルギー	17 kcal
たんぱく質	0.6 g
脂質	0.6 g
炭水化物	2.0 g
食物繊維	0.3 g
カルシウム	3 mg
鉄分	0.3 mg
塩分	0.4 g



根室市ホームページで
レシピを公開中！