

ズッキーニの冷製パスタ仕立て

2020年倫風7月号
「野菜の力を食卓に広
げてみました！」



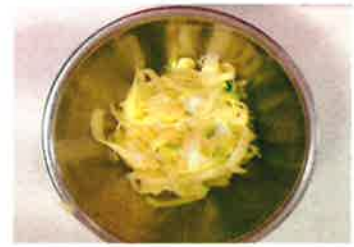
材料(2人分)

- ズッキーニ 2本
- トマト 1個
- たまねぎ 1/4個
- オリーブ油 大さじ2
- 塩・こしょう 適量
- バジル 適量



作り方

①ズッキーニは皮をむき、ピーラーを使って細長いひも状の Pasta のように削いでいく。
塩(分量外)を少しして、しんなりさせておく。



②トマトは角切りし、たまねぎはみじん切りにしておく。



③ボウルに②とオリーブ油、塩・こしょうを加えてソースを作る。

④水気を絞ったズッキーニ Pasta と③を和え、器に盛りつけてバジルを散らす。



豆知識(ズッキーニ)

低カロリーでビタミン類豊富
糖類やデンプンが少なく、低カロリー
ビタミンCやK、葉酸、カリウムも豊富。
美肌を損なう活性酸素を除去する力が強い
ファイトケミカルやβカロテンも多く含む。
油と一緒に調理すると体内への吸収がUP。
皮にツヤがあり太さが均一なものが◎
ずっしり重みがあり、ヘタの切り口が
みずみずしいものが新鮮。

ズッキーニとウインナーのカレー炒め

《材料》

- ズッキーニ …1本 コンソメ …小さじ1
- ウインナー …100g オリーブ油 …大さじ1
- 料理酒 …大さじ2 パセリ …適量



- ①ズッキーニを1cm幅、ウインナーを3等分に斜め切りする
- ②オリーブ油ひき、ズッキーニとウインナーを焼き目が
つくまで炒める
- ③料理酒・カレー粉・コンソメを入れて味付け
- ④パセリを散らして、完成！