

ズッキーニとベーコンの色どりマリネ



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

	4	g	タンパク質
	7	g	脂質
	7	g	炭水化物
	0.5	g	食塩相当量

材料

2人分	
ズッキーニ	1/2個
パプリカ	1/2個
厚切りベーコン	40g
オリーブ油	小さじ1 (5g)
マリネ調味料	
酢	大さじ2 (30g)
オリーブ油	小さじ1 (5g)
砂糖	小さじ1 (5g)
ブラックペッパー	少々

作り方

- 1.ズッキーニを1cm程度にスライス、パプリカは食べやすい大きさに切る
- 2.ベーコンは短冊切りにする
- 3.フライパンに油を引かずベーコンを炒めて、その後ズッキーニを入れ焼き目をつける
- 4.ズッキーニに火が通ったらパプリカを入れさっと火を通したらキッチンペーパーで油を軽く切っておく
- 5.マリネ調味料をすべてボウルに入れて混ぜたら4の具材を入れて全体をなじませる
- 6.ラップをし冷蔵庫で20~30分程度冷やせば完成

今回の旬の食材はズッキーニです!! 形はキュウリに似ていますが実はかぼちゃの仲間なんですよ~♪ なのでかぼちゃと同様にβ-カロテンが豊富です! しかもカボチャに比べ低カロリーなのがズッキーニの良いところですね♪ β-カロテンは皮膚や粘膜を強くしてくれる作用があるので免疫力を高め、風邪の予防などに効果があります! β-カロテンは油と一緒に摂ることで吸収されやすくなります。ズッキーニは炒めた方が調理との相性がいいですよ~♪ その他にもビタミンCやカリウムなども豊富に含んでいます!! 暑くなってきて食欲が落ちてくるこの時期でもマリネでさっぱりと食べやすくなっています♪ ズッキーニをスッキーニなりましょう! 笑