

# 料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

## 🍷 今月の1品 ズッキーニとかぼちゃのチヂミ

ズッキーニの見た目はきゅうりに似ていますが、ペポカボチャというかぼちゃの仲間です。油で炒めることで、ズッキーニに多く含まれるカロチンの吸収率をアップさせ、体の免疫を強化し、風邪の予防や粘膜の保護に効果があります。

女性の味方の食物繊維も含んでいるので、他の夏野菜と一緒にたくさん食べましょう！



### 材料2人分

生地	
卵(Lサイズ1/2個)	30g
水	} 70cc
貝柱(缶詰)の残り汁	
小麦粉(1/2カップ)	55g
かぼちゃ	50g
ズッキーニ(1/3本)	50g
にら	40g
貝柱(缶詰)	30g
ゴマ油	小さじ1
酢醤油	
酢	大さじ1
水	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2

### 作り方

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、水と貝柱(缶詰)の残り汁を加え、ふるった小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ② かぼちゃは皮をむいて3mm角の細切りに、ズッキーニは厚さ3mmの輪切りに、にらは長さ5cmに切る。貝柱は身をほぐす。
- ③ ①に②を混ぜ合わせる。
- ④ ホットプレートまたはフライ

- パンにゴマ油を入れて熱し、③の生地を流す。
- ⑤ ふちが色付き、底面がきつね色になったら裏返す。両面をこんがりと焼けば完成。酢醤油はお好みで。

### ポイント

焼き色をしっかり付けて、香ばしい風味を楽しみましょう。キムチをのせてもおいしいです。

1人分の栄養価

○市食生活改善協議会が試作・検討したレシピです。

テーマは「旬の野菜を取り入れ、1日野菜を350g以上食べましょう」です。

エネルギー  
176kcal

たんぱく質  
7.6g

脂質  
6.1g

塩分  
0.2g