

ズッキーニの中華あえ

1人分野菜量



1.5皿分



材料・下準備(2人分)

- ズッキーニ …………… 1本(200g)
: 1~2mm幅の半月切り
- 顆粒中華だし ……… 小さじ1/2
- しょうゆ …………… 小さじ1/2
- ごま油 …………… 小さじ2
- いりごま …………… 小さじ2

Point

ズッキーニを生で
食べるレシピです。
薄切りにすることで
味が絡みやすくな
ります。

作り方

- ① ボウルに全ての材料を入れて、あえる。

忙しいとき、野菜料理が
あと一品ほしいときに
おすすめです。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
66kcal	1.6g	0.6g	341mg	20mg

