野菜量
80ｇ

ズッキーニのナムル

野菜大好き！大作戦

すりごまが効いた、ナムルの新メニュー

栄養価（1 人分）
エネルギー 69 kcal
たんぱく質 2.0g
脂質 5.5g
食塩相当量 0.4g

●材料（２人分）

ズッキーニ	１本（160g）
ごま油	大さじ 1/2
鶏がらだし	小さじ 1/2
すりごま（白）	大さじ１

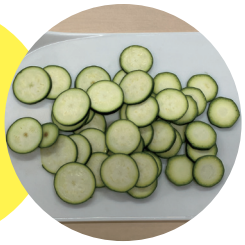
●つくり方

① ズッキーニを２mm の輪切りにする。
② 耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する（500W で 30 ～ 40 秒）。
③ ごま油、鶏がらだしを入れて和える。すりごまをかける。

●アドバイス

・加熱を短時間にすることで、食感が楽しめます。

かんたん
ステップ



STEP 1
ズッキーニを
輪切りにする。

STEP 2
レンジで加熱後、
ごま油、鶏がらだし、
すりごまと和える。