



清流の国ぎふ

野菜ファーストプロジェクト ベジランチレシピ



ズッキーニ

淡色野菜

管理栄養士  
おすすめレシピ



調理時間  
15分



## ズッキーニの梅マヨグルル

### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	33kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	2.8g
炭水化物	1.6g
食塩相当量	0.3g
野菜の量	51g

発行：岐阜県保健医療課・保健所

### 材料 (9号カップ2個分)

ズッキーニ	1/2本 (100g)
マヨネーズ	大さじ1/2
ねり梅	小さじ1/2
かつお節	少々

### 作り方

- ①ズッキーニは8ミリ程の輪切りにする。
- ②マヨネーズとねり梅を混ぜ合わせソースを作る。
- ③アルミホイルの上にズッキーニを並べ、ソースを塗る。
- ④トースター (230℃又は1200W) で7分加熱する。
- ⑤かつお節をのせる。

焦げないように、時間や温度 (電力) を調節してください。

☆料理を作ってインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆