

野菜料理をプラス1品！ ～ズッキーニのペペロンチーノ風～

前橋市健康増進課

【材料】 2人分

ズッキーニ	1本 (200g)	
ベーコン	20g	
オリーブオイル	大さじ 1	
ニンニク (すりおろし)	少々	
A	粉チーズ	大さじ 2
	塩	少々
	こしょう	少々
パセリ (乾燥・お好みで)	適量	



(写真は2人分)

【作り方】

- ①ズッキーニは縦半分に切ってから5mmの厚さに切る。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③フライパンを熱し、オリーブオイルとニンニクを入れ②のベーコンを炒める。
- ④③に①のズッキーニを入れしんなりするまで炒め、Aを加えて混ぜ火を止める。
- ⑤④を器に盛り付けお好みでパセリをちらす。

栄養士からの ワンポイントアドバイス

ズッキーニは油との相性が良いので炒めたり、揚げたり、生でドレッシングをかけてサラダで食べたりと色々な料理に活用できます。
お好みで鷹の爪を輪切りにし③と一緒に炒めるとまた違う味が楽しめます。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
145	5.2	12.9	2.9	103	0.4
kcal	g	g	g	mg	g