

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



カラフル野菜のカレー煮

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	111kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	6.9g
炭水化物	7.3g
食塩相当量	1.0g
野菜の量	95g

発行：岐阜県保健医療課・保健所

材料 (作りやすい分量・5～6人分)

ズッキーニ	1本(300g)
なす	2本(180g)
赤パプリカ	1個(100g)
ウインナー	5～6本
オリーブオイル	小さじ2
A コンソメ(顆粒)	小さじ2
カレー粉	小さじ3
トマトケチャップ	大さじ3
オレガノ(乾燥・あれば)	適量
粉チーズ	大さじ3

作り方

- ①なすは半月切り、ズッキーニは半月切り、パプリカは縦4つ割りにし、横に細切りにする。
- ②ウインナーは斜めに2～3つに切る。
- ③鍋に①と②を入れ、Aを混ぜる。水50cc程を加え、野菜に火が通るまで加熱する。
- ④粉チーズをまぶす。

☆カレー味で、暑い夏にお勧め！
まとめて作り、冷やして食べても美味しい。

☆料理を作ってInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆