

ズッキーニのゴママヨ和え

栄養士コメント

ズッキーニはウリ科で初夏から夏が旬の野菜です。味にクセがなく柔らかいので生でも美味しく食べることができます。ズッキーニはカリウム、カロチン、ビタミンCが豊富です。またカロリーも少なく低糖質が特徴です。

作り方

- ①: ズッキーニは半月の形にスライスする。
- ②: 調味料を合わせズッキーニと和え、お皿に盛る。



成分値 (1人分)

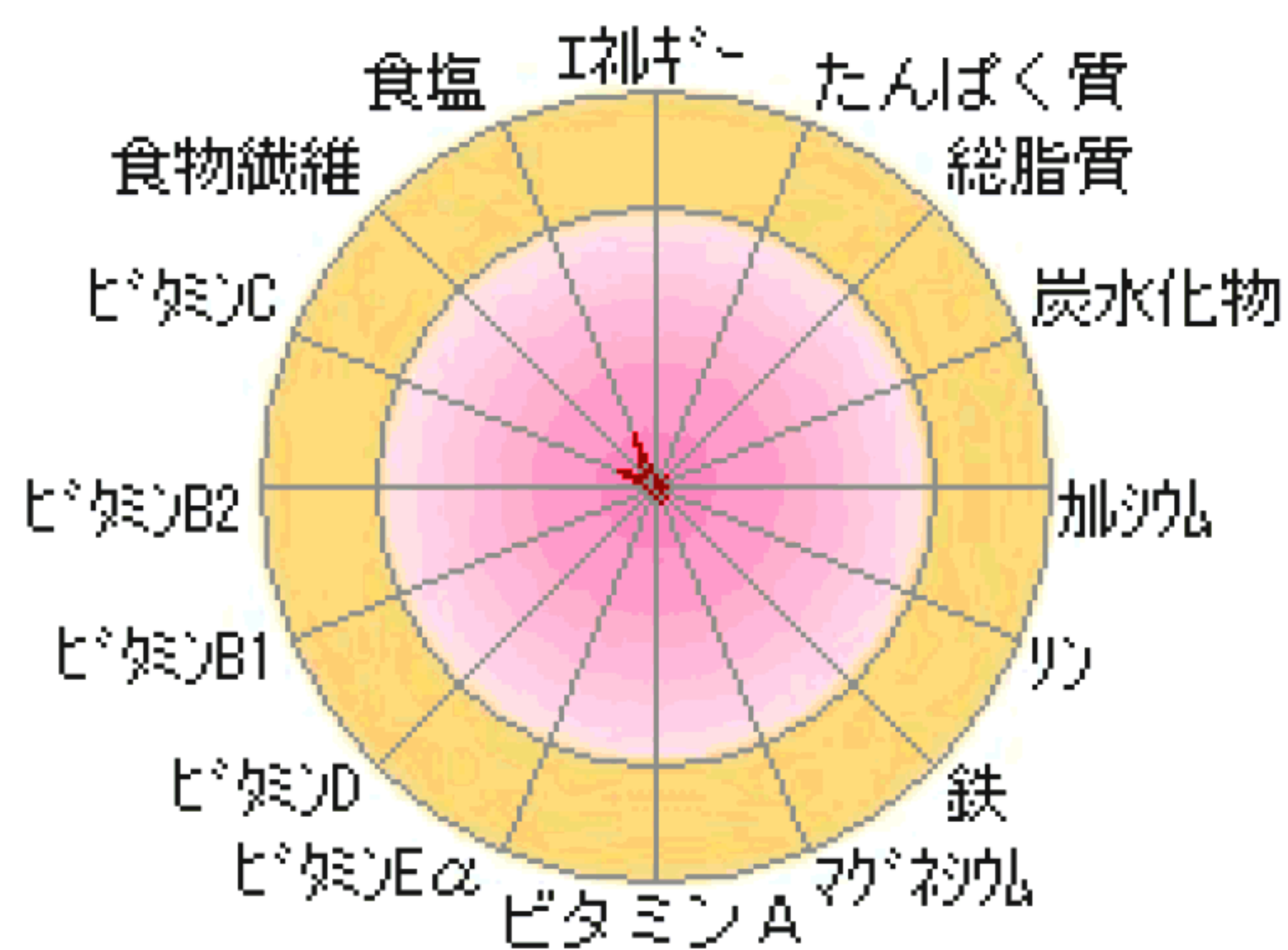
摂取値 単位

1. エネルギー	32 kcal
2. たんぱく質	1.1 g
3. 総脂質	2.5 g
4. 炭水化物	2.1 g
5. カルシウム	14 mg
6. リン	27 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	15 mg
9. ビタミンA	16 μg
10. ビタミンEα	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	12 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ズッキーニ	60 g	
本1/3本。		
<調味料>		
2. マヨネーズハーフ	1	小サジ
3. 減塩しょうゆ	1/2	小サジ
4. ごま油	1/4	小サジ
5. 炒りすりごま		少々



(黄色範囲内です)