



今週の野菜プラスレシピ



ズッキーニの
食感がおいしい！

ズッキーニのドライカレー

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、体の調子を整える働きがあります。1日350g以上食べることが目標とされています。弁当給食期間中に不足しがちな野菜をしっかり補えるよう、家庭でも簡単に作れる野菜レシピを紹介します。

にち
1日350g以上
いじょう



今週の野菜

ズッキーニ



・夏の日差しから体を守る

ビタミンCとβ-カロテン（ビタミンA）は、日焼けによるダメージを軽減し、肌の健康を保つ働きがあります。

材料（2人分）

・豚ひき肉	100g
・ズッキーニ	1/2 本
・たまねぎ	1/2 玉
・にんじん	1/3 本
・ぶなしめじ	半房
・菜種油	小さじ1
・カレールウ	2 欠片
・水	100ml

作り方

- ① ズッキーニは1cm角、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじはみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、ひき肉を炒める。
- ③ たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ズッキーニの順に炒め、水を入れる。
- ④ カレールウを入れて、溶けたら完成。