

『ズッキーニ』



ズッキーニは初夏から夏にかけて旬を迎えます。

見た目はきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。イタリアやフランスでは古くから食用にされてきました。

栄養素としては、血圧を下げる効果のあるカリウムや、抗酸化作用のあるβカロテンが多く含まれています。

『夏野菜のグリーンカレー』

暑い夏を元気に乗り切るために、ズッキーニを使ったグリーンカレーはいかがでしょう。スパイスの辛さとココナッツのまろやかさが特徴で、ズッキーニの食感を残すためさっと炒めて調理するのがポイントです。

【材料（3～4人分）】

- 鶏もも肉・・・200g
- 玉ねぎ・・・200g
- ズッキーニ・・・150g
- 赤・黄パプリカ・・・各60g
- 油・・・大さじ1
- グリーンペースト・・・30g
- ココナッツミルク・・・400g
- 水・・・100ml
- ナンブラー・・・15g
- 砂糖・・・少々



【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、焼き色がつくまで焼く。
- ② フライパンに油を熱し、グリーンペーストをさっと炒める。香りが出てきたら鶏肉と、くし切りにした玉ねぎを入れ、さらに炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら一口大に切ったズッキーニとパプリカを入れてさっと炒め、ココナッツミルクと水を入れひと煮立ちさせる。仕上げにナンブラーと砂糖を入れて完成。

エネルギー（1人分）：590 kcal（米飯 180g 含む） 食塩：1.5g