

ズッキーニのヨーグルト和え

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 13分

🥬 野菜量 / 100g

材料（1人分）

- ズッキーニ 1/3本(70g)
- 塩 ひとつまみ(1g)
- プレーンヨーグルト 大さじ1・1/2
- マヨネーズ 小さじ1
- おろしにんにく(チューブ) 3g(2cm程度)
- 黒こしょう 少々
- プチトマト 2個(30g)

エネルギー 62kcal たんぱく質 1.7g 脂質 3.7g
炭水化物 4.7g 食塩相当量 0.7g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食

チキンとたまごのサンド
イッチ

副菜
②

汁物

野菜スープ

副菜
①

ズッキーニのヨーグルト
和え(野菜レシピ)

デザート
・ドリンク

作り方

- ① ズッキーニの皮を所々に縞模様にむく。縦半分に切り、厚さ3～4mmの半月切りにする。塩まぶして10分おく。
- ② ボウルに調味料を入れ、混ぜる。
- ③ ズッキーニの水気を両手でしっかりしぼり、②に混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、プチトマトを添える。

メニュー提供：足立フリー栄養士会