

# アップル すこやか通信

## ズッキーニ

ズッキーニは、見た目はキュウリと似ていますが、ペポかぼちゃに分類されるかぼちゃの仲間です。成熟後に収穫するかぼちゃと違い、ズッキーニは実が完全に熟しきる前に収穫されます。ズッキーニは一般的に細長く緑色のイメージですが、色や形も様々なものがあります。「黄色ズッキーニ」は、皮が薄くやわらかいため、サラダなどの生食向きです。また、さらに未成熟な「花付きズッキーニ」は、花の部分も食べる事ができます。



### ズッキーニの栄養素

- β-カロテン**：体内でビタミンAに変換され作用するため、皮膚や粘膜の健康維持や免疫力向上の働きがあります。油に溶ける性質のため、油と一緒に摂ると吸収がアップします。
- カリウム**：体内の余分な塩分を排泄する働きがあり、むくみ解消や高血圧の予防・改善に効果があります。
- 亜鉛**：味覚を正常に保つ働きや、皮膚や粘膜の健康維持を助けます。たんぱく質の代謝にも関わります。



### ズッキーニと 彩り野菜の アンチョビ炒め



#### 材料（2人分）

- ズッキーニ ..... 1/2本
- なす ..... 小1本
- 赤パプリカ ..... 1/4個
- しめじ ..... 20g
- オリーブ油 ..... 大さじ1
- にんにく（みじん切り）... 一片
- 鷹の爪（輪切り） ..... 1/2本
- アンチョビフィレ ..... 2尾
- 塩 ..... 少々（0.5g）
- こしょう ..... 少々

#### 作り方

- ズッキーニとなすは1cm幅の輪切りにする。パプリカは一口大に切り、しめじは食べやすいようにほくす。
- フライパンにオリーブ油をひき、にんにくと鷹の爪を炒める。香りが出てきたら①を入れさらに炒める。
- ②に粗くみじん切りしたアンチョビフィレを混ぜ合わせ、塩とこしょうで味を整えたらできあがり。



ズッキーニをオリーブ油で炒めることでβ-カロテンの吸収率がアップ!

#### 栄養価（1人分）

- エネルギー：87kcal
- たんぱく質：2.7g
- 脂質：6.5g
- 炭水化物：5.1g
- 食塩相当量：0.9g