



烏飼ナスくん

おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!

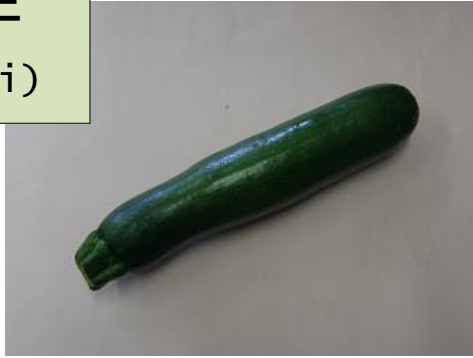
NO. 11



セッピィ

## 野菜スープごま風味

ズッキーニ  
(zucchini)



※平成21年9月8日の給食献立

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。ほかのかぼちゃに比べて水分が多く、糖質が少ない。ビタミンA、ビタミンCが豊富でカロチンはとくに多い。カロリーが低く、利尿作用があり、便秘症にも効果がある。

### 材料 (1人分)

豚肉もも	10 g	薄口醤油	2.5 g
キャベツ	25 g	酒	0.7 g
たまねぎ	25 g	塩・こしょう	少々
ズッキーニ	15 g	オリーブ油	1 g
はるさめ	3 g	スープ	130 cc
白ごま	2 g		

### 作り方

キャベツ・・・短冊切り  
 玉ねぎ・・・小口切り  
 ズッキーニ・・・半分に切り斜めに切る  
 はるさめ・・・水につけ戻す  
 白ごま・・・煎ってする

- ① オリーブ油を熱し、豚肉、野菜を入れて炒めスープを加え、醤油、酒で調味し、柔らかくなるまで煮、はるさめ、白ごまを加え味を調え仕上げる。

