

ズッキーニのチーズピカタ



野菜図鑑 ズッキーニ

ズッキーニはきゅうりと似てますが実はかぼちゃの仲間
油で炒めたりソテーをすることによりβ-カロテンの
吸収率がアップします。

β-カロテン豊富で低カロリー
ダイエットに使える新野菜
免疫力アップ 風邪予防に
美肌づくり



🍷 栄養成分

122kcal たんぱく質5.5g 脂質 8.0g 野菜摂取量100g

🍴 作り方

- ①ズッキーニを輪切りにして軽く塩をふり15分 水気をキッチンペーパーでふき取り、小麦粉を両面にまぶしておく。
- ②ボウルに卵と鶏ガラだしと粉チーズを加えて1のズッキーニに絡める。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて中火にしズッキーニを並べてこんがりきつね色になるまで両面を焼く。

[材料 (2人分)]

ズッキーニ	200.0 g
塩	1.0 g
こしょう	0.01 g
小麦粉	10.0 g
たまご	15.0 g
鶏ガラだし	2.0 g
オリーブオイル	12.0 g
パルメザンチーズ	12.0 g