



ちゃちゃっとレシピ

野菜を食べよう！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：ズッキーニと梅じゃこのきんぴら

野菜の量

110g

(一人当たり)

調理時間

10分

今回の「推し野菜」はコレ！

ズッキーニ

このレシピの「かんたん」ポイント

- ・ズッキーニは歯ごたえを残すため、炒めすぎに注意！
- ・梅干しでさっぱりと食べられるおすすめの1品です。



材料（2人分）	目安量	分量
ズッキーニ	1本	220g
ちりめんじゃこ	大さじ2	10g
ごま油	大さじ1	12g
梅干し	1/2個	7g
◎みりん	小さじ2	12g
◎しょうゆ	小さじ1	6g
◎砂糖	小さじ1	3g

作り方

- ①ズッキーニは縦半分に切り、厚さ3mm程度の半月切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れて、中火でちりめんじゃこをカリカリに炒める。①を加えて全体に油がまわるように炒める。
- ③梅干しは種を取り、包丁で細かくたたき◎の調味料と混ぜ合わせておく。
- ④②に③を加え、汁気がなくなるまで炒める。

野菜は1日
350g 食べよう

大崎・栗原地域の
野菜を食べよう

野菜の摂取目標量は1日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

大崎・栗原は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう！