

ズッキーニのカレー炒め

旬のズッキーニとパプリカをカレー味で♪お箸が進む一品です。

【材料 (2人分)】

- ・ズッキーニ 1/2本 (100g)
- ・パプリカ (赤・黄) 各1個
- ・オリーブ油 小さじ2
- ・カレー粉 小さじ1
- ・塩、こしょう 各少々
- ・おろしにんにく 少々



【作り方】

- ① ズッキーニ、パプリカは乱切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、①の順に炒め、カレー粉、塩、こしょうを振って混ぜ合わせる。

1人分の栄養価

エネルギー量 140kcal
食塩相当量 0.5g

【食生活改善推進員より】

- ・カレー風味が食欲をそそる1品です。
- ・ウインナーを加えるとボリュームアップ! その際は塩の量を減らしましょう。

－ パプリカ －

鮮やかな彩りで食卓を華やかにするパプリカ。赤・黄色・オレンジなど様々な色がありますが、色によって栄養価が異なります。

- ・赤パプリカ…βカロテン豊富 (体内でビタミンAになる)
- ・黄パプリカ…ルテイン豊富 (抗酸化作用、目の健康維持にも関わる)
- ・オレンジパプリカ…βカロテンやルテインが豊富

これらの栄養素は、脂溶性 (油に溶けやすい) の成分なので、油と一緒に摂ると吸収が良くなります。