

ズッキーニのオムレット



材料(1人前)

- ・ズッキーニ 1/4本
- ・卵 1個
- ・塩こしょう 少々
- ・オリーブオイル 大さじ1

※チーズなどを混ぜて焼いても美味しいですよ！
お好みでケチャップを添えてお召し上がりください。

作り方

- ①ズッキーニは薄切りにする。
- ②ボールに卵を入れ塩こしょうで味付けし、しっかり溶いておく。
- ③溶いた卵に、ズッキーニを入れ卵となじませる。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱し、③を流し入れズッキーニが重ならないように並べる。
- ⑤焼けてきたら、両端を巻いて形を整えたら出来上がり。

エネルギー：207Kcal 塩分：0.5g (1人前)

ズッキーニの栄養

ズッキーニはβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンK、カリウム、食物繊維など、様々な栄養素を含む夏野菜です。

風邪予防、疲労回復、美肌効果、免疫力アップ、骨粗しょう症予防、高血圧予防、便秘解消、熱中症対策など、様々な健康効果が期待できます。

低カロリーで水分も豊富なので、ダイエット中の方にもおすすめです。

生食でも食べられます

加熱料理に使うイメージが強いのですが、薄切りにすれば生食でも。塩もみしてから塩昆布とあえたり、塩漬け、浅漬け、ピクルスなどにも利用できます。

保存で気をつけること

水分が抜けると味が落ちるので、乾燥は大敵。キッチンペーパーなどに包んでからポリ袋に入れましょう。冷蔵庫の野菜室で7~10日程度もちます。

冷凍保存もできます

食べきれない場合は、冷凍保存がおすすめ。輪切りや細切りにして冷凍用保存袋に入れて保存しましょう。水分が多いので、重ならないように並べ、1カ月以内に食べきりましょう。

