

季節の素材で

医食同源

れしぴ



ズッキーニの 丸ごとグラタン



6～8 月にかけて旬を迎えるズッキーニ。
今回は、ズッキーニを丸ごと使用した
ヘルシーなグラタンをご紹介します。

材料 【4 人分】

ズッキーニ	2 本
たまねぎ	1/4 個
ベーコン	60g
バター	10g
小麦粉	5g
牛乳	60ml
コンソメ	小さじ 1/2
チーズ	20g
パセリ	少々

【1人分の栄養価】

〔エネルギー〕117kcal

〔塩分〕0.8g

作り方

- ズッキーニを縦半分に切る。中のわたをくり抜き、粗みじんにする。たまねぎを粗みじん、ベーコンは3cm程度の長さに切る。
- フライパンにバターをひき、①を炒める。
- 水分が飛んできたら、小麦粉をふり入れてから混ぜる。さらに牛乳、コンソメを加えて混ぜ再度水分を飛ばす。
- 中身をくり抜いたズッキーニに③の具を入れ、チーズをかける。
- 200℃のオーブントースターで10分焼く。
- お皿に盛り付け、パセリを振りかける。



ズッキーニってどんな野菜？

きゅうりのような見た目をしたズッキーニですが、かぼちゃの一種でナスのような食感の野菜です。カリウムが豊富で同じ種族のかぼちゃに比べ低カロリーなのが特徴です。淡色野菜の中ではカロテンという免疫機能を高める栄養を多く含みます。元々ヨーロッパで栽培されていましたが 1980 年代に輸入されてから現在では夏を代表する野菜として広まりました。

医療栄養科 管理栄養士

やまかわ さゆり
山川 小百合

