

からだにうれしい
レシピ

06
June

ズッキーニ

~zucchini~

健康ポイント 糖質制限ダイエットにもピッタリ

- カリウムが豊富で、高血圧予防やむくみ解消効果あり。
- カロチンは体の免疫力を強化し、風邪の予防にも。
- ビタミンB、は代謝を促しますのでアンチエイジングも期待！

調理例

ズッキーニのグリル焼き

材料（2人分）

- ズッキーニ…1 本
- マヨネーズ…大さじ 2～3
- 粗びき黒こしょう…適量

作り方

- 01 ズッキーニは縦 4 等分に切り、水で洗って水けを拭く。
- 02 グリルを中火で熱してズッキーニを入れ、ときどき返しながら 8 ～ 10 分焼く。
- 03 器に盛ってマヨネーズ大さじ 2 ～ 3 をかけ、粗びき黒こしょう適宜をふったら完成！

