

# 食べて健康

## ズッキーニ・トマト・バジルのスパゲッティ

●●●材料(2人分)	●●●
スパゲッティ	200g
ズッキーニ	1本
ミニトマト	8個
バジルの葉	10枚+飾り用少々
ピザ用チーズ	適量
オリーブオイル	適量
塩	適量



### ●●●作り方●●●

- ①ズッキーニは薄い輪切りミニトマトは4分割のくし切りにする
- ②鍋底に浅くたまる位のオリーブオイルを入れて熱しズッキーニ  
トマトの順に素揚げする  
(ズッキーニは薄く茶色がかかるくらいミニトマトは皮が少しシワつと  
なるくらいが目安)
- ③揚げたらお皿に移し軽く塩を振る
- ④素揚げしたズッキーニとミニトマトの上にピザ用チーズと細かくちぎった  
バジルをかける
- ⑤④の上に素揚げの時に使用したオリーブオイル大さじ3程度まわしかける  
(ズッキーニとトマトの味が出ていて美味しいです)
- ⑥茹でたスパゲッティと⑤を混ぜ合わせバジルを飾る



### ★ズッキーニの栄養と効能★

かぼちゃの一種であるズッキーニですが、かぼちゃよりも水分を多く含み低カロリーであることが特徴です。ほかの野菜と比べて特に栄養が豊富というわけではありませんが、血圧を下げる作用や利尿効果などのあるカリウムは同じ夏野菜であるトマトやきゅうり、なすよりも多く含まれています。その他にも、皮膚や粘膜を強くするカロテン、免疫力を高めるビタミンC 貧血予防・改善や胎児の先天性障害のリスクを下げる作用をもつ葉酸等も適度に含んでいます。