

# 食べて健康

## ズッキーニのナムル

ズッキーニに含まれる栄養素は高血圧やむくみ対策になる『カリウム』。美肌や疲労回復に役立つ『ビタミンC』。

免疫力アップや代謝促進に不可欠な『βカロテン』。

『ビタミンB群』その他食物繊維、カルシウム、マグネシウム等です。

効果的に栄養を摂るなら油と一諸が良いでしょう。

ビタミンCは時間が経つと栄養も減ってしまうため、購入後すぐ調理するのが良いでしょう。

### 材 料

ズッキーニ	1本
玉ねぎ	1/4個
ツナ缶	1缶
塩コショウ	お好み
鶏がらスープの素	小さじ2杯
ごま油	小さじ2杯



### 作り方

- ① ズッキーニはヘタを取り縦に切ってから、スライスする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ①と②にツナ缶を油ごと入れる。
- ④ 鶏がらスープの素 ごま油を入れ、塩コショウで味を整える。