



中井 剛



旬の食材を使用し、眼に良く、おいしく簡単に作れる料理をご紹介します栄養課だより。  
2021年 夏号は、「ズッキーニ」と「トマト」を使用したお料理をご紹介します。



## ☆ズッキーニとトマトの効果について

ズッキーニはカリウムや、ビタミンC、βカロチンを多く含みますので、抗酸化作用が期待できる食材です。トマトに含まれる「リコピン」もβカロチンと同じカルチノイドの一種で、トマトの他では、すいかなどに多く含まれています。カルチノイドは抗酸化作用を持ち、活性酸素の過剰な発生を抑え、血流を改善する効果があります。簡単に言うと「血液をサラサラにする」ということです。活性酸素の抑制は老化防止に繋がりますので、加齢性の眼の病気の予防効果もあります。βカロチンとリコピンは加熱調理によって吸収率が高まるので、油を使用した加熱調理がオススメです！

## ☆オススメレシピ「ズッキーニとトマトのチーズ焼き」

### ●作り方

- ① ズッキーニは1cmの輪切り、トマトはヘタと種を取り、一口大に切る。粗挽きウインナーは斜め薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルとおろしニンニクを入れ、弱火で香りを出す。中火にしてウインナー、ズッキーニを入れ、塩こしょうをし、ズッキーニに5割くらい火を通す。
- ③ トマトを加え軽く火を入れたら、耐熱皿に移しチーズをのせる。
- ④ オーブトースターで7～10分ほど焼き、表面に焼き色が付いたら完成。（焼き時間は様子を見ながら調整する）お好みで粉チーズ、タバスコなどで味を調節してください。（分量外）

### ●材料（4人分）

- ズッキーニ（中）・・・1本（約200g）  
 トマト（中）……………1個（約200g）  
 粗挽きウインナー…2本（30g）  
 オリーブオイル……………大さじ1と1/2  
 塩、こしょう……………少々  
 ナチュラルチーズ…50g  
 おろしにんにく……………小さじ1/5



### 栄養成分値（1人分）

たんぱく質…5.2g  
 脂質……………9.9g  
 炭水化物…4.2g  
 塩分……………0.69g

125kcal

調理時間（目安）

約20分

難易度

★★★★★ やさしい