

コリンキーと夏野菜の炒め物



栄養価(1人分)

エネルギー 145kcal、たんぱく質 2.4g

脂質 6.3g、食塩相当量 1g

材料(2人分)

コリンキー	1/2個(約150g)
ズッキーニ	1/2本(約80g)
パプリカ(赤)	1/4個(約40g)
玉ねぎ	1/4個(約50g)
オリーブオイル	大さじ1
食塩	2g
こしょう	少々

作り方

1. コリンキーは4等分に切り、種とワタを取り除く。皮付きのまま1cm幅の食べやすい大きさに切る。
ズッキーニは1cm幅の半月切りに、パプリカは種とワタを取りのぞいて8mm幅に切る。
玉ねぎは1cm幅に切る。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、コリンキーとズッキーニを入れて炒める。
コリンキーに軽く火が通ったら、玉ねぎとパプリカを加えて炒め、食塩とこしょうで味を整える。

作成:神奈川県立保健福祉大学 地域貢献研究センター

〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養
情報