

夏野菜のガーリック中華炒め

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 62kcal, たんぱく質 2.1g,
脂質 4.2g, **食塩相当量 0.6g**

算出：日本食品成分表2020年版（八訂）



【作り方】

- ①アスパラは根元の固い部分を切り落とし、長さの半分ほどピーラーで皮をおき、3cmほどに切る。
- ②ズッキーニは1cmの輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルとスライスガーリックを入れて弱火で熱し、スライスガーリックがきつね色になったら取り出す。
- ④フライパンにアスパラとズッキーニを入れ中火にし、焼き色がついたら裏返す。
- ⑤トマトを加えて軽く炒める。
- ⑥Aの調味料と取り出しておいたスライスガーリックを加えて、軽く炒める。
- ⑦お皿に盛りつけて完成。

【材料（2人分）】

- アスパラ 4本（80g）
- ズッキーニ 1/2本（100g）
- ミニトマト 4個（40g）
- オリーブオイル 小さじ2（8g）
- スライスガーリック 5枚程度（3g）
- A { ○食塩 少々（0.1g）
- こしょう 少々
- 中華だし 小さじ1（2.5g）

アレンジ！*お家deやさしおベジ増し*

耐熱皿 + 一口大に切った夏野菜 + チーズ、こしょう少々、刻みバジル → オーブントースターへ

野菜とチーズをオーブントースターで**15分**焼くだけ！
バジルやレモン汁を足すとさらにおいしく♪

帝塚山大学 3班作成