

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		ズッキーニとコーンのソテー (副菜)	
分量 ※大人6人分			
材料	分量	備考	
ズッキーニ	1本		
ホールコーン	60g		
サラダ油 塩 こしょう	大きじ1/2 少々 少々		
手順 (家庭用)			
<p>(1) ズッキーニを5mmの半月切りにする。</p> <p>(2) フライパンに油を熱し、ズッキーニを炒める。</p> <p>(3) ズッキーニがしんなりしてきたらコーンを加え、さらに炒める。</p> <p>(4) 塩、こしょうで味を整えたら出来上がり。</p> <p>給食室からのメッセージ</p> <p>・ズッキーニは見た目がきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。クセが少なく幅広い料理に合うので、保育園では夏野菜カレーやみそ汁の具に使っています。</p>			
<p>栄養価 (幼児1人分)</p> <p>エネルギー21kcal たんぱく質0.5g 脂質1.1g 食塩相当量0.2g</p>			

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。

作成：新座市立第二保育園

