

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	大さじ1/2 少々 少々		
手順（家庭用）			
（1）ズッキーニを5mmの半月切りにする。 （2）フライパンに油を熱し、ズッキーニを炒める。 （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。 （4）塩、こしょうで味を整えたら出来上がり。 給食室からのメッセージ ・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。			
栄養価（幼児1人分）			
エネルギー21kcal たんぱく質 0.5g 脂質 1.1g 食塩相当量 0.2g			

※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

