



## ズッキーニのカレーソテー

### 〈材 料〉

ズッキーニ200g  
ツナ缶(水煮)小1/2缶  
コンソメ粉末小さじ1  
カレー粉小さじ1  
オリーブ油大さじ1  
酒大さじ1



### 〈作り方〉

- ①ズッキーニは7mmの薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油、ズッキーニを入れて全体に油が回ったらツナ缶、カレー粉、コンソメ、酒を加える。

★ズッキーニに豊富に含まれるビタミンCは、コラーゲンの生成を促進し、シミやしわを防ぎ、美肌効果が期待できます。βカロテンは体内でビタミンAに変換され、粘膜や皮膚の健康を維持し、免疫力アップに効果が期待できます。ズッキーニには食物繊維が豊富に含まれており、腸の動きを活発にして便秘解消に効果が期待できます。

※全量※熱量100Kcal タンパク質3.4g 脂肪6.7g 食物繊維1.7g 塩分0.5g

函館整形外科クリニック 生活習慣病・糖尿病内科

