



Summer(夏)メニュー

ズッキーニとトマトのバターレモン炒め

材料（2人分）

- ・ズッキーニ 130g（7mm輪切り）
- ・オリーブ油 大1
- ・トマト 120g（くし切り）
- ・バター 5g
- ・こしょう 少々
- ・(A)しょうゆ 小1/2
- ・(A)レモン汁 小1
- ・(A)砂糖 小1
- ・(A)にんにく 1g（すりおろし）

作り方

1. フライパンにオリーブ油をひき、ズッキーニを並べて両面に焼き目をつける。
2. 1にトマトとバターを加え、さっと炒めて(A)を入れてからめる。
3. こしょうで味を調える。

ポイント

- ・和風な味付けにレモン汁を加えて、さっぱりと仕上げました。

栄養価（1人分）

エネルギー	94kcal	カルシウム	20mg
たんぱく質	1.3g	鉄	0.4mg
脂質	7.2g	食塩相当量	0.2g
炭水化物	6.5g	野菜量	125g