

タイトル 日時短 副菜もう一品！ スッキーニの生姜火炙め		分類 朝・昼・ 夕 ・間食・その他 主食・主菜・ 副菜 ・その他		～ 作り方 ～
*PRポイント (この料理をおススメしたい人は誰ですか？) 忙しい主婦のお助け夏野菜 スッキーニ。 安く日時短で調理でき、カロウル豊富で高血圧予防！ 生姜で火炙めと、ポイントをかかせと食欲アップ！				1. スッキーニは へたを切り落とし、食べやすい長さに切り、縦6等分にする。生姜は せん切りにする。 
イラスト OR 写真 	材料 スッキーニ 生姜 サラダ油 A しょう油 A 塩 A 粗びき黒こしょう	分量 (2人前) 太1本 (200g) 1かけ(10g) 小さじ2 小さじ1と1/2 ひとつまみ 少々	2. フライパンに サラダ油と生姜を入れて弱めの中火で熱し、香りが立ってきたら スッキーニを入れ、重ならないように並べる。 3. フライパンに 接した面に焼き色がついたら 転がして 別の面を焼くようにしながら、トータル3～4分かけ、じっくりスッキーニに火を通す。(生姜が焦げすぎないように、フライパンの底面から取り出し、スッキーニの上にくせると良い) 4. スッキーニに火が通ったら、Aの調味料を全て加え、さっとフライパンを振って、全体に味を絡めれば完成です。 (補足) スッキーニは 太さが「まちまちのもの」 細めのスッキーニの場合は、Aの調味料を 口見しながら 加減すると良い。	
管理栄養士からみたおすすめポイント 				調理者 作成年月 しふいちゅー 令和6年 7月 24日 (令和6年度 健康課 ヘルスフード教室卒業生)