



## ズッキーニ入りキーマカレー



### 1人分栄養価

エネルギー	532kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	18.6g
塩	1.0g

### 野菜の量 (皮などを除く)

174g/350g

(350gは

1日の野菜摂取目標量)

### 調理時間

25分位

### 【材料4人分】

合いびき肉	200g	サラダ油	大さじ2
ズッキーニ	2本 (200g)	カレー粉	大さじ4
トマト	2個 (300g)	トマトケチャップ	大さじ2
玉ねぎ	1個 (160g)	プレーンヨーグルト	大さじ6
セロリ	1/2本 (50g)	塩	小さじ1/2
にんにく・生姜	各1かけ	ご飯	600g

### 【作り方】

- ズッキーニは2cm角に切る。トマトは湯むきしてあらく刻む。
- にんにく、生姜、玉ねぎ、セロリは全てみじん切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱して②を炒め、ひき肉を加えてぽろぽろになるまで炒める。
- ズッキーニ、トマト、カレー粉を加えてしばらく煮、トマトケチャップ、プレーンヨーグルト、塩を加え混ぜて煮る。
- 皿にご飯を盛り、④をかける。

暑い夏にピッタリ!  
簡単ヘルシーカレー  
です!



## 旬 ズッキーニ

- 出回り時期  
6～8月頃。かぼちゃの仲間。
- 選び方などのポイント  
皮の色が濃い緑色や黄色でつやがあり、太さが均一なものが良い。
- 栄養  
余分な塩分を体外に排出して血圧を安定させるカリウム、抵抗力を高め風邪などを予防するβカロテンやビタミンC等、多種類のミネラル類をバランスよく含む。

### 野菜を食べよう！その5

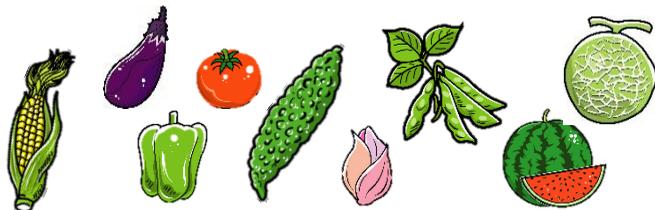
#### 旬しゅんってなあに？

旬とは「生産・出荷の最盛期」を呼ぶことが多いようですが、農林水産省では「ある食品が、他の時期よりも新鮮で美味しく食べられる時期や出回り時期のこと」と定義されています。

旬の食品（野菜・果物等）は、収穫量が多く、沢山出回るので価格が安いというえに、おいしくて栄養価も高いといわれています。

しかし、最近ではハウス栽培や外国からの輸入品などで多くの食材が旬であるか否にかかわらず出回っており、便利な反面「旬」がわからなくなっています。日々の食事にできるだけ「旬」を取り入れてみてはいかがでしょうか。

夏が旬の  
野菜・果物



毎月19日は食育の日です。家族で「食」を楽しみましょう。

お問合せ 印西市中央保健センター 印西市大森2356-3 TEL42-5595

カラー版は印西市ホームページから取り出せます。 <http://www.city.inzai.chiba.jp>