

【 副菜・温 】 野菜パパイヤとズッキーニの梅きんぴら



材料（1人分）

野菜パパイヤ	40g
ズッキーニ	30g
サラダ油	2g
梅干し	3g
料理酒	2.7g
塩	0.2g
濃口醤油	2g
白ごま	0.4g

《 作り方 》

- ① 野菜パパイヤは洗って皮をむき縦半分に切ってタネを取り、5mm角、4cm長さほどの棒状に切る。水に約10分浸漬しアクをとる。ズッキーニは洗い、1cm角、4cm長さほどの棒状に切る。水に約5分浸漬してアクをとる。ザルに上げてペーパーで水気をとる。
- ② 梅干しは種を除き、包丁で細かくたたいてAと混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、野菜パパイヤを入れて炒め、約3分後にズッキーニを入れた後、約2分炒め、火が通ったら②を入れて炒め合わせる。最後に醤油をフライパンのふちから回し入れて混ぜ、香ばしく仕上げる。
- ④ 器に盛り、ごまをふったら完成。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	45kcal	0.7g	2.1g	4.5g	0.8g



～ワンポイント～

- ・ビタミンCとカリウムを含む野菜パパイヤとズッキーニ、クエン酸を含む梅を組み合わせ、夏バテ予防に役立つ一品
- ・抗酸化作用のあるごまをプラス