

【ズッキーニ】煮込んで、炒めて、夏野菜を満喫♪

今が旬

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月



外見はキュウりに似ているけど、実はカボチャの仲間の夏野菜で、煮る・焼く・炒めるなど加熱調理に向いているよ。緑色が鮮やかなズッキーニだけど、最近は食感や味わいが違う「黄色」の品種も見かけるね。



選び方や保存法

- 太さが均一で、皮にハリとツヤがあり、長さ20cmぐらいのもの。
- キッチンペーパーなどにくるんで冷暗所へ。カットした場合はラップにくるんで冷蔵庫へ。
- *水分が抜けると味が落ちるので、早めに使い切ること。
- *苦味を感じたら食べないようにしましょう。

おすすめ料理

- ズッキーニは、ほのかな甘味がある淡泊な味わいです。皮ごと食べることができて、「なす」に似た食感があります。

ズッキーニを煮込むときは、先に軽く炒めると甘味が増すよ！

スパゲッティとの相性もピツリッ♪



ズッキーニのペペロンチーノ



油揚げとズッキーニのみそ汁



栄養成分

- β-カロテン、カリウムなど。



低カロリー＆低糖質が魅力で、栄養価も比較的高い野菜じゃ。特にβ-カロテンは脂溶性ビタミンだから、油と一緒に調理すれば吸収率がアップするぞ。

参考サイト：Web サイト「とれたて大百科」JA グループ / Web サイト「オリーブオイルをひとまわし」株式会社ゼネラルリンク / アプリ「e 食材辞典」第一三共株式会社 / 日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)

【備考】旬は東京都中央卸売市場の統計データ等を参考にした目安です。

ソニー健康
のお知らせ
・INFORMATION・

2023年『HAIJII 夏号』を発行します！

健康情報誌『ハイジイ』には、健康保険証・保険給付に関するお知らせや健康づくりに役立つ情報を掲載しています。職場配布を基本にしていますが、ソニー健康加入者専用「マイページ」で Web 版もご覧いただけます。

CHECK
POINT

ソニー健康加入者専用
マイページ
ログイン
マイページとは？



ソニー健康の
ウェブサイトを