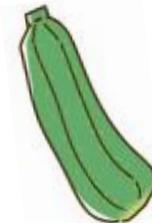




食改さんのおすすめレシピ

ズッキーニのおかかポン酢和え



材料（4人分）

ズッキーニ	200g（1本）
ポン酢	大さじ3
かつお節	小1袋

作り方

- ①ズッキーニは薄い輪切りにする。
- ②①を大きめのお皿に平たく並べ、ラップをして電子レンジ（600w）で2分加熱する。
- ③ポン酢、かつお節をかける。



ポイント



- わずか3分でできる時短レシピ！
- あっさりしていて、箸休めにおすすめです。

栄養価（1人分）

エネルギー：	17kcal
たんぱく質：	2.0g
脂質：	0.1g
食塩相当量：	0.7g

