

さっぱり爽やか♪

夏にぴったり

今が旬！手軽にサッと作れる！

ズッキーニが主役のサラダレシピ♪

ズッキーニとツナの レモンしょうゆサラダ

あと一皿分の野菜を摂ろう♪

1人分
野菜使用量
75g

野菜摂取目標量
(350g) まで

あと **60g!**

R4県民健康・栄養調査結果

【栄養成分表示(1人分)】 エネルギー 158kcal たんぱく質 7.6g
脂質 11.7g 炭水化物 6.1g 食塩相当量 1.2g

材料(2人分)

- ・ズッキーニ 1本(150g)
- ・塩 少々
- ・ツナ缶 1缶(70g)
- ★しょうゆ 小さじ2
- ★オリーブオイル 小さじ2
- ★レモンしぼり汁 小さじ2
- ★砂糖 小さじ2
- ★黒こしょう 少々

つくり方

- 1 ズッキーニは薄い半月切りにし、塩でもんで5分程度置く。ツナ缶は汁を切っておく。
- 2 ボウルに調味料★を混ぜておく。
- 3 ズッキーニの水気を絞り、ツナと2の調味料を加えて混ぜる。

地域食生活・健康情報ステーション 令和7年 第3号

<資料(問い合わせ先)>

山形県置賜保健所保健企画課 TEL 0238-22-3004

山形県がん対策・健康長寿日本一推進課 TEL 023-630-2313

<レシピ提供> やまがた健康づくり応援企業:キッコーマン食品株式会社

