

ズッキーニとナスの
ペペロンチーノ伊勢原協同病院
管理栄養士の旬レシピ

<主な材料(4人分)>

ズッキーニ…………… 1本
 ナス…………… 2本
 ミニトマト…………… 12個
 スパゲッティ…………… 320g
 オリーブオイル…………… 大さじ4

ニンニク……………1片
 鷹の爪…………… 1g
 塩・黒こしょう…………… 適量
 モッツアレラチーズ…………… 100g



<作り方>

- 1/ ズッキーニとナスはヘタを切り落とし、5mmほどの輪切りにする。ミニトマトはヘタを取り除き、半分に切る。
- 2/ スパゲッティを茹でる。鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩（分量外）を加え、スパゲッティの袋の表示通りの時間で茹でる。
- 3/ フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、ニンニクと鷹の爪を炒める。
- 4/ ズッキーニとナスを加えて軽く焼き色がつくまで炒める。
- 5/ 4/ に、2/ の茹で汁を大さじ4加え、油とよく混ぜ合わせる。とろっとするまで混ぜたら、ミニトマトと茹でたスパゲッティを入れて全体を混ぜる。
- 6/ 火を止め、食べやすい大きさにカットしたモッツアレラチーズを加える。
- 7/ 塩・黒こしょうで味を調え、器に盛付ける。

▶【エネルギー 511kcal、タンパク質 16.5g、塩分 2.5g(1人分)】

(伊勢原協同病院 管理栄養士)