

夏がくるよ Summer ~ ☀

# アムカの気持ち

あー夏休叶〜

7月  
15日 発行  
Vol. 30

創業100周年!  
(有)アムカ  
山形県太白区新保町  
湯元亭薬師26  
022-398-2408

日本ではあまり馴染みのない「ズッキーニ」。見た目はキュウリ、食感にはなすに似ているのでキュウリやなすの仲間と思われるがちですが、実はカボチャの一種!! フランスやイタリアでは一般的な食材で、「ラタトゥイユ」は代表的な料理として有名です。

# ズッキーニって何者!!?

あ、おれ、ズッキーニちゃん



暑い夏を健康に乗り切るために...ズッキーニを食おう!!

- ズッキーニには素晴らしい機能栄養が
  - ♥ 喜如王予防・改善
  - ♥ 利尿作用でお肌をサラサラ
  - ♥ 便秘解消でお通じスムーズ
  - ♥ 葉酸も含まれていて妊婦さんにも
- 食物繊維が豊富で糖質が少な  
いので、ダイエットにもおすすめ

## ツツ豚バラとズッキーニ 簡単マヨしょうゆ炒め

- 材料 2人分
- ・豚バラ肉 200g
  - ・ズッキーニ 1/2本
  - ・マヨネーズ 大さじ2
  - ・しょうゆ 小さじ2



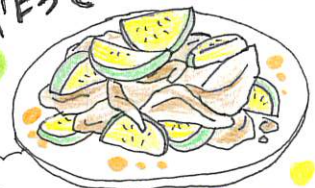
### 作り方

- ① ズッキーニは半月切りに、豚バラ肉は一口サイズに切ります。
- ② フライパンにマヨネーズを入れ、豚バラ肉を炒めます。
- ③ 色が少し変わってきたら、ズッキーニを入れて火焼き色をつけ、仕上げにしょうゆを入れて全季にからめたら完成

黄色のもあるよ。



作ってみてね 😊



知っているかな? →



それはズッキーニ入りのドライカレーがオススメ



野菜の相談ダイヤル  
022-398-2408



インスタやってますよ  
FBもやってるよ!