



ズッキーニのカレーピラフ

材料（2人分）

・ご飯	400g	・コーン缶	50g
・ズッキーニ	1/2 本	・バター	大さじ 1
・ウインナー	4 本	★カレー粉	大さじ 1/2
・ピーマン	2 個	★顆粒コンソメ	小さじ 1
・オレンジパプリカ	1/2 個	★濃口しょうゆ	小さじ 1



作り方

- ズッキーニは半月切り、ピーマン、オレンジパプリカは 1cm 程度の角切りにする。ウインナーは 1cm 程度の輪切りにする。
- フライパンにバターを溶かし、1 と水気を切ったコーンを炒める。
- 2 にご飯を入れて炒め、★を加えて調味料が全体に馴染むまで中火で炒める。
- 皿に盛りつけて完成。

栄養価（1人分）

エネルギー	： 535kcal
たんぱく質	： 12.1g
脂 質	： 18.6g
炭水化物	： 86.2g
食 塩	： 1.9g

日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）

クイズ

実際に存在するズッキーニの名前は次のうちどれでしょう。



①

ゴリラズッキーニ



②

UFO ズッキーニ



③

風鈴ズッキーニ

答えは左下！

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 「歯が命」 の日
2 ハーブの日	3	4 栄養の日	5 親子丼の日	6	7 オクラの日	8 夏トマトの日
9	10 焼き鳥の日	11 山の日 マッシュルーム の日	12	13 一汁三菜の日	14	15
16	17 パイナップル の日	18 ビーフンの日	19 食育の日	20	21 治療アプリ の日	22 みんなのあん バターの日
23	24	25	26	27 ジェラート の日	28 汗の日	29
30	31					

参考：一般社団法人 日本記念日協会

答え：②UFO ズッキーニ 周囲がでこぼことしていて、まるで UFO のようなズッキーニです。

中北薬品株式会社 管理栄養部