

ズッキーニと生ハムのマリネ



WEBはこちら!

材料 [2人分]

ズッキーニ 1/2本
塩 小さじ1/4
生ハム 20g

★オリーブオイル 小さじ2
★レモン汁 小さじ1
★塩 少々
★粗挽き黒コショウ 少々



作り方

1. ズッキーニをピーラーで薄くスライスしてボウルに入れていく。
2. 1に塩をかけて、5分ほど置き、水を切る。
3. 生ハムはお好みの大きさにちぎる。
4. 水気を切ったズッキーニと生ハムを混ぜる。
5. ★の調味料と和えて完成。

Recipe point



POINT!!

- ①冷蔵庫で冷やし、
味を馴染ませてから食べるのがおすすめ!
薄くスライスしたズッキーニの軽快な
歯ごたえが、食欲をそそるアクセントに!
- ②ズッキーニは低カロリーながら、**カリウム、
ビタミンC、βカロテン、食物繊維、
たんぱく質**などを豊富に含む**健康野菜**です
緑とピンクのコントラストが華やかで、
食卓が一気に明るくなる、**おもてなしサラダ★**

栄養価(1人分)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 53Kcal |
| たんぱく質 | 3g |
| 脂質 | 4g |
| 炭水化物 | 1.6g |
| 食塩相当量 | 0.6g |
| 食物繊維 | 1g |