

# ズッキーニのカレー炒め

ピリッとしたカレー味で夏のビタミン補給



## 材料（2人分）

ズッキーニ	1/2本
パプリカ	赤・黄 各1/4個ずつ
おろしにんにく	小さじ1/4
オリーブ油	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1/4
塩・こしょう	小さじ1/4

## 作り方

1.

ズッキーニはへたを取り、乱切りにする。パプリカは縦半分に分けて種とへたを取り、乱切りにする。

2.

フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、①の順に炒める。

3.

カレー粉、塩・こしょうで味を整える。

ズッキーニは、見た目はきゅうりのようですが、かぼちゃの仲間です。ビタミンCや食物繊維を含み、皮膚や粘膜を保つ働きがあるビタミンB2や余分な塩分を排出する働きがあるカリウムも含んでいます。

