

# ステーキ付け合わせ（ズッキーニ、パプリカ）



材料	2人分
ズッキーニ	1本（200g）
パプリカ	1個（130g）
オリーブオイル	小さじ2
塩	小さじ1/4

## レシピコンセプト

お肉をさらに美味しくさせる付け合わせ

調理目安時間 15分

## 作り方

- ①ズッキーニはヘタを切り落とし、1cm幅の輪切りにする。パプリカはヘタと種を取り除き、縦に5～6等分に切る。
- ②フライパンを中火で熱してオリーブオイルを入れ、①のズッキーニとパプリカを並べる。
- ③片面に焼き色がついたらひっくり返し、フライパンに蓋をして弱火でじっくり焼く。
- ④野菜に竹串を刺してみ、すっと入る程度になったら上から塩を振って完成。

## コメント

- ・はじめは中火で焼き色をつけ、蓋をしてからは弱火でじっくり焼くことで、野菜の甘みを十分に引き出すことができます。
- ・お好みでコショウやクミンなどを振ると、風味が変わり、味変を楽しめます。お肉との相性も良いです。
- ・ズッキーニはカボチャの仲間ですが、低糖質です。カリウムの含有量が多く、ナトリウム排出に一役買ってくれるため、「塩分量が多い」「濃い味付け」の料理の付け合わせにおすすめです。
- ・赤パプリカは、野菜のなかでもビタミンCの含有量が多く、夏の紫外線対策にも◎な食材です。
- ・付け合わせ野菜の量が多いと感じるようであれば、焼いた後に甘酢に漬けておくと、焼き野菜のマリネとして楽しめます。

## 栄養成分（1人分/ソースのみ）

エネルギー	70kcal
たんぱく質	2g
脂質	4.2g
炭水化物	7.5g
食塩相当量	0.7g

アレルギー ナシ