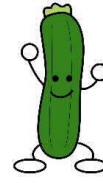


ず っ き い に

ズッキーニ



きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター

ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。
緑色のものと黄色のものが主ですが、そのほかにもいろいろな品種があります。



ズッキーニ
(イエロースズッキーニ)



ズッキーニ
(グリーンズッキーニ)



丸ズッキーニ



縞ズッキーニ



UF0ズッキーニ

ズッキーニの栄養・特徴

ビタミンやミネラルが豊富で、免疫力や代謝アップ、疲労回復やむくみ改善に効果があるとされています。

クセのない味で、油との相性が良いので、炒め物や揚げ物、煮込み料理で食べるのがおすすめです！