



おいしく・健康的に 食べよう

Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ズッキーニをまるごと楽しもう!

ズッキーニとひき肉のトマト煮



一人あたりのエネルギー 394kcal	食塩相当量 1.0g	調理時間 約20分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

ズッキーニ 2本
合挽きミンチ 250g
ホールトマト缶 1/2缶
にんにく 1片
A 水 約60ml
洋風スープの素(顆粒) ... 小さじ1/2
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
オリーブオイル 大さじ1

■作り方

- ①ズッキーニは両端を切り、幅2cmの輪切りにする
- ②フライパンに、みじん切りにしたにんにくとオリーブオイルを入れ、弱火にかけ香りが立つまで炒める
- ③②にミンチを加えて中火にし、肉に少し焼き色がつくまで3分程度炒める
- ④③にズッキーニを加えて1分程度炒め、ホールトマトを加えて身をざっとつぶす
- ⑤④にAを加え、煮立ったらフタをして、弱火の中火にし、時々フタを取って混ぜながら、8~10分程度煮る

cooking memo