



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! ズッキーニとなすのナムル



一人あたりのエネルギー 42kcal	食塩相当量 0.8g	調理時間 約10分
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

ズッキーニ 1本
なす 1本
塩 小さじ1/2
ごま油 大さじ1
炒りごま(白) 大さじ1/2

■作り方

- ①ズッキーニとなすは縦半分に切り、厚さ2mmの半月切りにし、塩をまぶして5分程度置き水気絞る
- ②ごま油、塩少々(分量外)、炒りごまを加えよく混ぜる

cooking memo