



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! ズッキーニソテーのベーコンソース



|                               |                      |                     |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一人あたりのエネルギー<br><b>199kcal</b> | 食塩相当量<br><b>1.9g</b> | 調理時間<br><b>約20分</b> |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

ズッキーニ ..... 2本  
ベーコン ..... 3枚  
オリーブオイル ..... 大さじ1  
塩 ..... 小さじ1/3  
しょうゆ ..... 小さじ1  
粉チーズ ..... 大さじ1  
粗挽き黒こしょう ..... 適宜

### ■作り方

- ①ズッキーニは両端を切り、長さを3~4等分に切ってから縦半分に切り、ベーコンは幅1cmに切る
- ②フライパンにオリーブオイルを弱めの中火で熱し、ズッキーニを断面を下にして並べ入れ3分程度焼き、上下を返して塩をふり、さらに2~3分程度焼いて取り出す
- ③フライパンにベーコンを入れ、中火でカリッとするまで炒め、しょうゆを絡めて火を止める
- ④器に②を盛り③をのせ、粉チーズと粗挽き黒こしょうをふる

cooking memo