



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! ズッキーニの焼きびたし



一人あたりのエネルギー 74kcal	食塩相当量 0.7g	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	1本
オリーブ油	小さじ2
水	50ml
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
かつおぶし	1パック
みょうが	1個
大葉	3枚
赤唐辛子(輪切り)	1/2本分

■作り方

- ①ズッキーニは両端を切り、厚さ1cmの輪切りに、みょうがは縦半分になり斜めうす切りに、大葉は千切りにする
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、ズッキーニを両面こんがり焼き取り出して器に盛る
- ③フライパンの汚れを拭き取りAを入れ、ひと煮立ちさせたら②にかける
- ④③にかつおぶしをふりかけ粗熱を取り、みょうが、大葉、赤唐辛子を添える

cooking memo