



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! ズッキーニ彩りサラダ



ズッキーニは
生食でも
おいしい!

一人あたりのエネルギー 130kcal	食塩相当量 1.1g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

ズッキーニ 1本
かに風味かまぼこ 3本
コーン缶 50g
A マヨネーズ 大さじ2
しょうゆ 小さじ1
こしょう 少々

■作り方

- ①ズッキーニは長さ5cmの細切りに、かに風味かまぼこは細く割しておく
- ②ボウルに①と水気を切ったコーンを加え、Aで味を調える

cooking memo