



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.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま 専科
お野菜まるごと
食べレシピ

調味料の味を
しっかり
吸い込んで
とまらない
おいしさ!



ズッキーニをまるごと楽しもう! ズッキーニのポン酢バター



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
57kcal	0.9g	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
バター 10g
A [ポン酢 大さじ1・1/2
片栗粉 ひとつまみ
かつお節 お好みで

■作り方

- ①ズッキーニの両端を切り落とし、乱切りにする
- ②耐熱皿に①を入れ、バターを細かく切ってバランスよく散らし、混ぜ合わせたAを全体にかける
- ③②にラップをふんわりとかけて、500Wの電子レンジで3分程度加熱し、一旦取り出して全体を混ぜ、さらに3分程度加熱する
- ④器に盛り、お好みでかつお節をのせる

cooking memo