



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! ズッキーニと鮭のアクアパッツァ



お野菜
まるごと
食べま専科
お野菜まるごと
食べレシピ

ズッキーニに
旨味がしっかり
染み込んで
ジュシー!

一人あたりのエネルギー 258kcal	食塩相当量 1.4g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

ズッキーニ 1本
鮭(切身) 2切
ミニトマト 6個
にんにく 1片
塩 小さじ1/2
オリーブオイル 大きじ2
水 1/2カップ
粗挽きこしょう お好みで

■作り方

- ①ズッキーニは1cm幅の輪切りに、にんにくは薄切りに、鮭はキッチンペーパーで水気をとる
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにく、塩を入れて熱し、鮭を中火で焼く
- ③ズッキーニは②のフライパンの空いているところで焼く
- ④鮭とズッキーニの両面に焼き色が付いたら、水とミニトマトを加えてフタをし、強めの中火で水分が半分くらいになるまで蒸し煮にする
- ⑤器に盛り、お好みで粗挽きこしょうをふる



スマイル
memo

オリーブオイルに先に塩を加えることで均一に味が付き、食材の旨味を引き出せます。

cooking memo