



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! ズッキーニのタルタルカルボナーラサラダ



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 180kcal	食塩相当量 1.1g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

ズッキーニ 1本
ゆで卵 1個
ハム 2枚
A
マヨネーズ 大さじ2
粉チーズ 大さじ2
塩 少々
酢 小さじ1
粗挽きこしょう 少々

■作り方

- ①ズッキーニはピーラーで薄くスライスする
- ②ハムは半分に切り、細切りにする
- ③ゆで卵を適当な大きさにつぶし、Aと合わせる
- ④③に①②を加え混ぜ合わせる
- ⑤④を器に盛り、粗挽きこしょうをふる

cooking memo