

第21回 2013年6月18日(火)

ズッキーニをもっと知って!

食べてみて~



① ①ズッキーニ火炒め
マッシュルーム、ズッキーニ、
ヒレピン(シシトウ)、ウインナー
はんにくオイルで炒め、塩、
こしょう、おろしで



② ②ズッキーニのソテー
ズッキーニ、ほろとろ炒め
調味料入りの油で炒め
しょうが、ごま油、はんにく、
しょうが、砂糖、七味



③ ③ズッキーニのスープ
マッシュルーム、ウインナー、
ズッキーニ、はんにくで煮
て味付け、コンソメ、こしょう、
塩、冷ましてトースターで
ジューズとじ



④ ④ズッキーニとトマトのサラダ
まじり合わせ、ミックス
と、ソーセージ、マヨネーズ
大葉、おろし、スターチ
ン(粉チーズ、はんにく)



⑤ ⑤アツカレサラダ
100%リカ、ズッキーニ、はんにく
平皿にビレツでチン
冷ましてドレッシングで...
塩こしょう、オリーブオイル、酢、
ブロッコリー



⑥ ⑥クラタン
ズッキーニ、ウインナー、マッシュ
ルーム火炒め、皿に入れ
牛乳、小麦粉、バター、パン粉
とろけチーズ、フタをして
オーブンで焼く