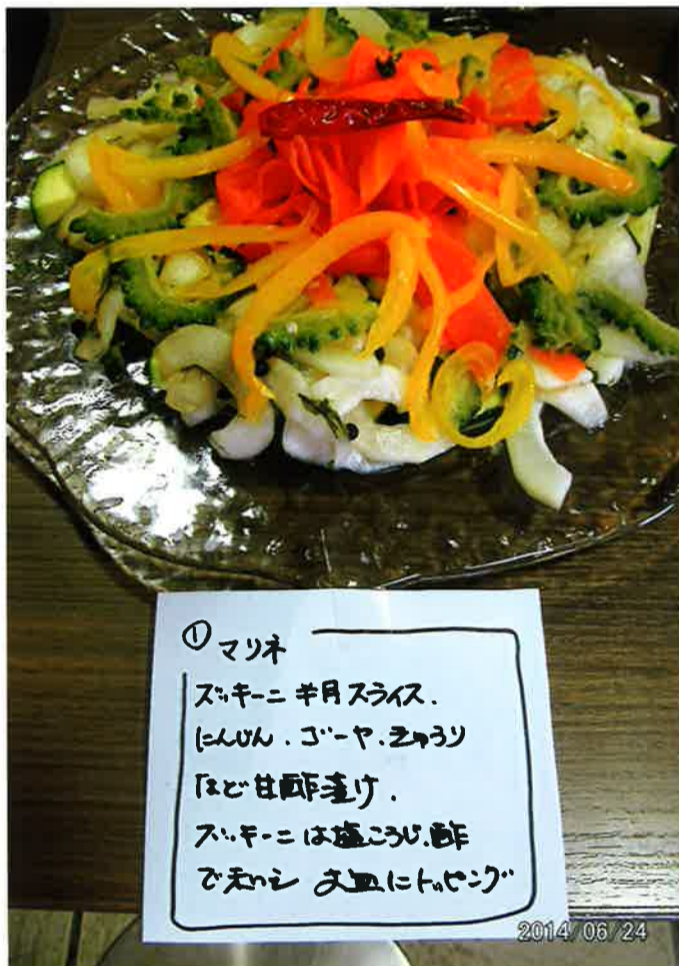


第68回 2014年6月24日(火)

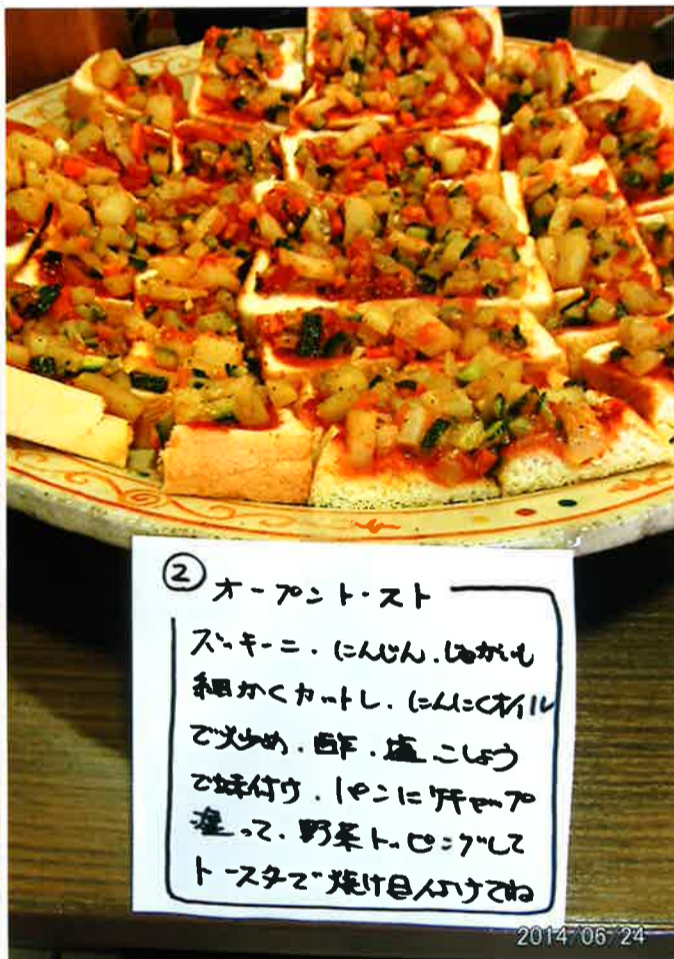
かぼちゃの仲間

ズッキーニを知ってね!



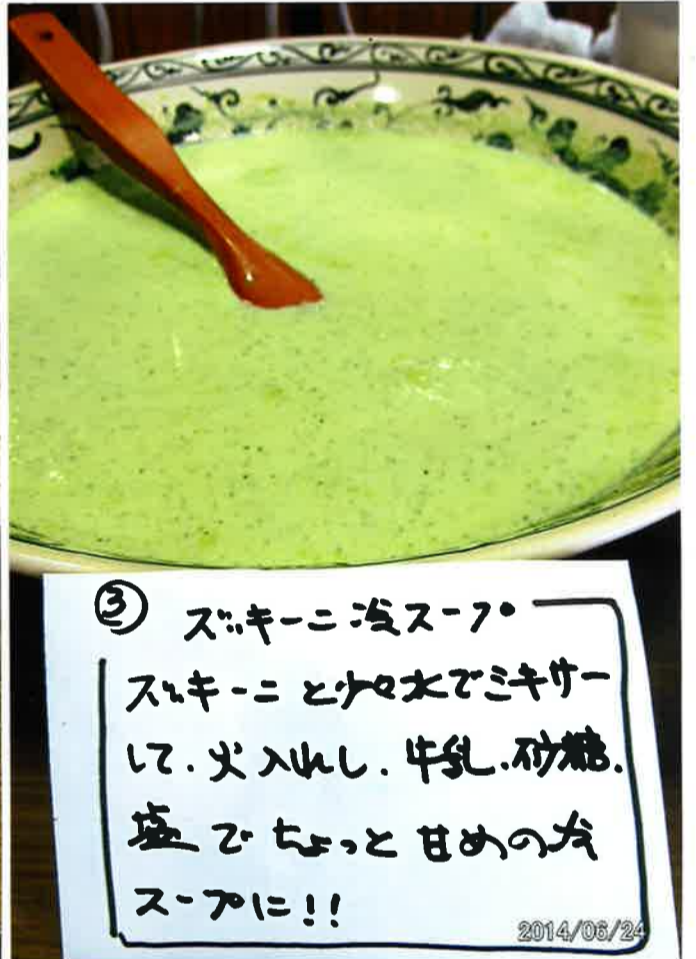
① マリネ
ズッキーニ半月スライス。
にんじん、コーン、エダマシ
ほど甘酢漬け。
ズッキーニは塩こぶ酢
でマリネ 又はにんじん

2014/06/24



② オーブントースト
ズッキーニ、にんじん、パプリカ
細かくカットし、オイル
で炒め、酢、塩、こしょう
で味付け。パンにケチャップ
塗り、野菜トースト
トースターで焼く目安でね

2014/06/24



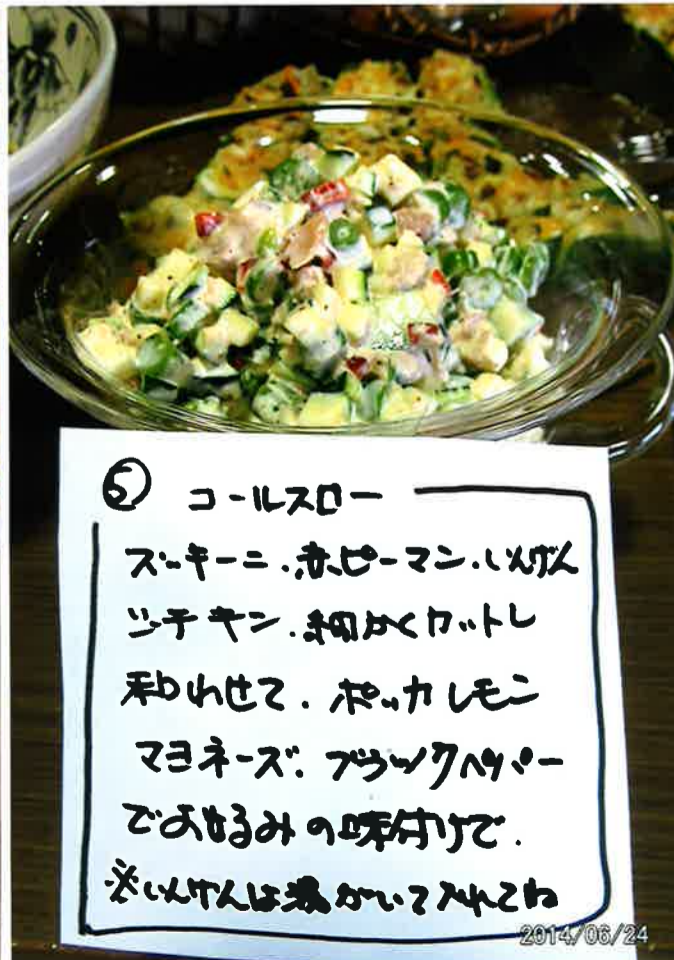
③ スズッキーニ濃スープ
ズッキーニと少量の水でミキサー
して、火入れし、牛乳、砂糖、
塩でちょっと甘めの味
スープに!!

2014/06/24



④ ベーコン炒め
ベーコンカットし、オイル
で炒め、ズッキーニ炒め。
最後にトマト、カレー粉、
塩こぶ酢、こしょうで味付け
の味付けでどうぞ

2014/06/24



⑤ コールスロー
ズッキーニ、赤ピーマン、パプリカ
ツチキン、細かくカットし
和わせて、ホウカレシ
マヨネーズ、アツツクアボ
で味付けの味付けで。
※パプリカは湯かいて入すね

2014/06/24



⑥ チーズ焼き
ズッキーニ縦切りにスライスし、
オリーブオイル塗る。
玉ねぎ、ピーマン、パプリカ
カットし、オイルで炒め、
塩、こしょう、味付けスライス
の玉ねぎとパプリカチーズで
オーブン230°15分焼

2014/06/24