

皆さん こんにちは、
今日は、ズッキーニです。



ズッキーニで 美肌チャレンジ!!



① スッキーニ炒め
ズッキーニ、ほう、パプリカ
トストほじおせり野菜、
しめじ... フライパンにオイル
にんにく炒め、野菜入れて
火加減、たろ、トストソース、
白ワイン、塩、こしょう、パルメザン
チーズで味付け

2015/06/09



② マーボーズッキーニ
ミニチを湯かいて、フライパンに
炒め、ズッキーニ、パプリカ、
あんまり、塩、こしょう、砂糖
水と生片栗粉でとろみ付け

2015/06/09



③ 涼やし
きゅうり、にんにくすりおろし、
フレッシュレモン汁、砂糖で
味付け、ズッキーニ、ほう、
でレモンでチン
ソースかけて、いかにしよう

2015/06/09



④ スッキーニサラダ
ズッキーニ、ほう、パプリカ
ゆで玉子 マヨネーズに
せとマヨネーズ、塩、こしょう
で味付け...
お好みでドレッシングや、
しょうがドレッシングほじおせり
之、ぱり

2015/06/09



④-2 コロツケ

冷凍コロツケを
売店で販売しています。

06/09



⑤ 野菜カレー
パプリカ、ズッキーニ、ほう
がら、にんにくはチンして、
トストほじおせり野菜
カレー味で作った、
野菜入れて煮込んで

2015/06/09