

第117回 2015年7月14日(火)

かぼちゃの仲間「ズッキーニ」

味わっていただきます～す!



① ズッキーニと合せ炒め
ズッキーニは芯と湯かいて
せん切り。スッキーニも同様。
ごま油でしんがり炒め。
調味料。酢。しょうゆ。かたし
砂糖と合せ炒め。塩。
七味はひきおろし(=味付け)
して冷ましてどうぞ

2015.07.14



② クラタン
じかいかいも。スッキーニをスライス。
玉ねぎ。パプリカ。しめじ。ピー
マン。みじん切りにして炒め。クミンパウ
ダー。味付け(牛乳パウダー)。油は
全部合せ入れ。パン粉
ととけるチーズ。オリーブオイル
を少しかけたらオーブンへ
お好みの温度で焼く

2015.07.14



③ 玉子マヨサラダ
スッキーニは芯をカット
ゆで玉子はマヨで塗って。
全部合せて。卵。マヨネーズ。塩。
こしょう。トッピングはお
好みの具で冷ましてどうぞ

2015.07.14



④ ホウカシと合せ
スッキーニはスライスしてから
塩こうじで少々漬けて...
水分が飛ばないと出たら炒め
ホウカシと合せて
冷ましてどうぞ

2015.07.14



⑤ スッキーニ・トマト
半割のスッキーニに、中味(肉)
なす。中味。ピーマン。塩。こ
しょう。オリーブオイルを炒め。
トッピング。ミニトマト。
ととけるチーズ。オリーブオイル

2015.07.14



本日使用した
材料です。