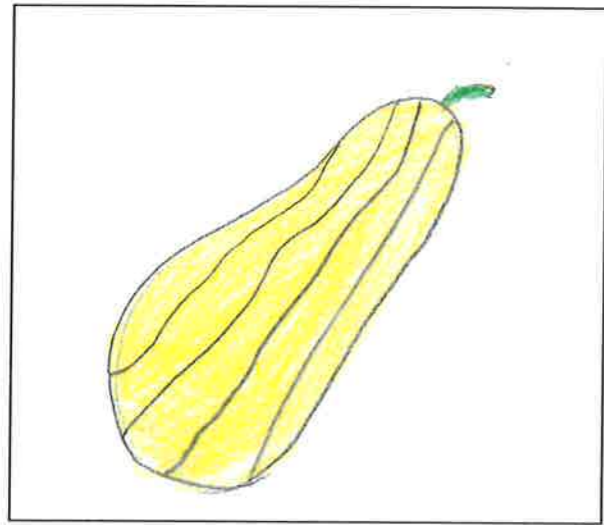


わたしたちが選んだ食材は、ズッキーニです。

☆ **ズッキーニ** を使ったレシピ ☆

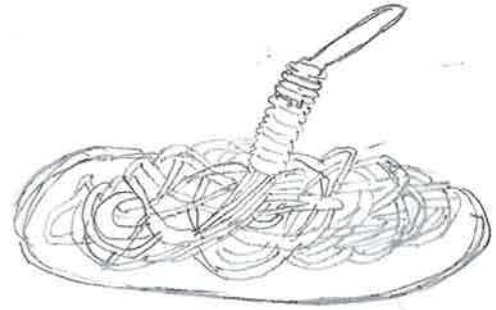


ズッキーニのシャキ
シャキ感をいかに
ます。加熱すると
ズッキーニの青くさ
さが消え甘さが
まします。

ズッキーニとたらこのスパゲッティ

材料2人分

- ズッキーニ 2/3本
- アンチョビ(フィレ/みじん切り) 10g
- たまご 2こ
- たらこ(うすかたものぞく) 50g
- スパゲッティ(かんちり) 160g
- パプリカ(こなし)
- オリーブ油 大さじ2
- しお てきやう



ズッキーニのプロフィール

分類...ウリ科カボチャ^{ぞく}属

英語の名前...zucchini(ズッキーニ)

主な栄養...ビタミンC、カロテン、亜鉛、カリウム

ズッキーニ以外の食べ方...いためもの
あげもの
にこみ料理

作り方

- ズッキーニにはたてにあさほ等に切り5mmははのなめせりにする。
- フライパンにオリーブ油大さじ2をぬしズッキーニをいれてじっくりいためアンチョビを加える。
- ボウルにたまごをときいれたたらこをくわえてまぜあわせる。
- スパゲッティはしおをてきやうに入れたぬらしてくろのひょうじとまりにゆでてざるにとり水けをとる。
- ボウルに卵を水を加えてよくまぜ卵を加えてうつつめにも、パプリカをふる。