

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## ズッキーニの ソテー

考案者 茶そばのみのや 田家店



### 材料(2人分)

- ズッキーニ 1本
- オリーブオイル 大1
- 塩こしょう 少々
- ミントマト 10個

### 作り方

- 1 ズッキーニを洗って、1cm位の輪切りにする
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、ズッキーニを並べて塩こしょうし、両面をこんがり焼く
- 3 ズッキーニをお皿に盛り、半分に切ったミニトマトを周りに載せたらできあがり

#### POINT

- ・ズッキーニは焼くと甘みが増し、1cm位の厚みがあった方がよりジューシーでおいしいです。
- ・お好みでんにくを入れたり、ブラックペッパーをかけてもGood!



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>