

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
- ミニトマト 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!