

## 6月のおすすめ食材 **ズッキーニ**



### ズッキーニボード(4人分)

ズッキーニ(縦半分に切る)……2本  
玉ねぎ(みじん切り)……1/2 個  
ツナ缶……1 缶      マヨネーズ……大さじ1  
ピザ用チーズ……適量      油……適量  
塩こしょう……少々      パセリ……少々



①ズッキーニは真ん中の部分をスプーンでくり抜く。

(くり抜いた中身は粗めに刻んでおく)

②フライパンで玉ねぎとツナ、①を炒めマヨネーズで和え塩こしょうで味を調える。

③①のくぼみに②を入れ、チーズをのせる。

④オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

⑤お好みでパセリを散らす。



### ささみチーズサンド(4人分)

とりささみ肉(開いて薄くする)……8 本  
ズッキーニ(粗みじん切り)……1/2 本  
玉ねぎ(みじん切り)……1/2 個  
スライスチーズ……2 枚  
小麦粉・パン粉……適量      卵……1 個  
塩こしょう……少々      油……適量



①鶏ささみに軽く塩こしょうをする。

②①を2枚1組にしてズッキーニ、玉ねぎ、スライスチーズ1/2枚を挟む。

③②に小麦粉、卵、パン粉の順につけ、しばらく置いておく。

(時間を置くことで鶏肉がくっつきやすくなります)

④③を160℃位の油で揚げる。

\*メニューにはアレルギーのある方に適さない食品が含まれているものもございます。ご注意ください。

### ズッキーニとトマトのチンジャオロース風(3人分)

ズッキーニ(1cm幅の半月切り)……1 本  
トマト(1cm角切り)……1 個  
牛もも肉(細切り)……200g

下味用 酒・しょうゆ……各小さじ1

こしょう……少々 片栗粉……小さじ1

A 酒、しょうゆ……各小さじ1

オイスターソース、砂糖……各小さじ1/2

①牛肉はボールに入れ下味をもみこみ、片栗粉も入れ混ぜる。

②フライパンを熱し①を炒め色が変わってきたらズッキーニを入れ炒める。

③トマトを加えさっと火を通したら、Aを入れ手早く炒める。



トマトの旨味で調味料が半分!

### ズッキーニの塩昆布和え(4人分)

ズッキーニ(1cm幅の半月切り)……2本  
塩昆布(減塩タイプ)……大さじ1と1/2  
ごま油……大さじ1/2      白ごま……適量

①フライパンを熱しごま油を入れ、ズッキーニを弱火で焦がさないように炒める。

②①に塩昆布を入れ、仕上げに白ごまをふる。



### ズッキーニのハニーマスタードマリネ(2人分)

ズッキーニ・なす(1cm幅の輪切り)……各1本  
黄パプリカ(1cm角切り)……1/2 個  
トマト(1cm角切り)……小1個

A オリーブ油……大さじ1と1/2      酢……大さじ2  
はちみつ……大さじ1/2      粒マスタード……大さじ1

①オリーブ油でズッキーニ、なす、パプリカ、トマトの順に炒める。

②①をAで漬け込み荒熱が取れたら

冷蔵庫で冷やす



さくらんぼ薬局

こちらは蜂蜜が含まれているので1歳未満のお子様には与えないで下さい