

ズッキーニのドライカレー

<材料> 2～3人分

ズッキーニ	2本(400g)
合いびき肉	200g
サラダ油	大さじ1
にんにく(みじん切り)	大さじ1/2
しょうが(みじん切り)	大さじ1/2
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)



	カレー粉	大さじ2
A	酒	大さじ2
	オイスターソース	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	水	100cc
	塩・こしょう	各少々

ごはん 適宜

<作り方>

1. ズッキーニは5mm幅の半月切りにする。
2. 鍋にサラダ油・にんにく・しょうがを入れて弱火でじっくり炒める。
香りが出たら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
ひき肉を加え、焼きつけるように炒める。色が変わったらカレー粉を加えてしっかり炒め、ズッキーニを加えて全体をなじませるように炒める。
Aを加え混ぜ、水分がなくなるまで約5分煮る。
3. 塩・こしょうで味を調える。
器にご飯を盛り、ドライカレーをかける。

<MEMO>

- ・辛いのが苦手な方はカレー粉を半量にしてください。

ズッキーニと豚バラ肉の重ね焼き

<材料> 1～2人分

ズッキーニ	1/2本(100g)
ミニトマト	3個
豚バラ肉薄切り	50g
塩	ひとつまみ
にんにく(すりおろし)	小さじ1/4
オリーブ油	小さじ1
溶けるチーズ	40g
黒こしょう	適宜



<作り方>

1. ズッキーニは3mm幅の輪切りにする。ミニトマトは縦に4等分に切る。
豚バラ肉は5cm幅に切り、塩とにんにくをすり込む。
2. グラタン皿にオリーブ油少々を塗り、
ズッキーニ⇒豚バラ肉⇒ミニトマト⇒ズッキーニ・・・
と重ね、最後はズッキーニの上に溶けるチーズをのせ、オリーブ油を回しかける。
3. グリルに入れ、強火で7～8分焼き、そのまま5分おく。
黒こしょうをたっぷり振る。

<MEMO>

- ・220℃に予熱したオーブンで10分焼いても。
- ・グリルの高さによっては上の部分が焦げやすいので注意を！
- ・写真のようにズッキーニを縦に切って重ねても見栄えが良いですよ。

生ズッキーニとツナのごま和え

<材料> 2人分

ズッキーニ	1/2本(100g)	
塩	少々	
ツナ缶	1/2缶分	
A {	いりごま	小さじ1
	ごま油	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	昆布だしまたは昆布茶	少々



<作り方>

1. ズッキーニは薄い輪切りにし、塩をまぶし、10分おく。ツナ缶は汁気を絞る。
2. ズッキーニの水気をしっかり絞り、ツナとAを加えて和える。