

# おすすめレシピ

## ●ズッキーニのチーズマヨ焼き



ズッキーニはきゅうりのような見た目をしていますが、かぼちゃの仲間です。火が通りやすく、炒め物や煮物などにも合いますよ。

ざいりょう にんびん  
材料 4人分

ざいりょう 材 料 名	ぶんりょう 分 量	きりかた 切 方 など
ズッキーニ	1本	わぎ輪切り
とけるチーズ	40g	
マヨネーズ	適量	
しお塩・こしょう	少々	

1 ズッキーニは輪切りにする。



2 フライパンにマヨネーズを入れ、火にかける。



3 マヨネーズの上にズッキーニを並べ、中火で焼く。

4 ズッキーニの上にチーズをのせ、ふたをして蒸し焼きにする。



5 ズッキーニがやわらかくなったら、しお塩・こしょうで味をととのえてできあがり。