

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 切り方など
ズッキーニ	1本	わぎ輪切り
と溶けるチーズ	40g	
マヨネーズ	適量	
しお塩・こしょう	少々	

1 ズッキーニはわぎ輪切りにする。

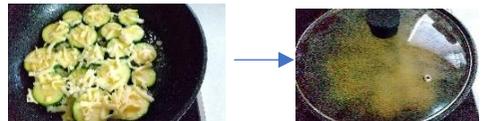


2 フライパンにマヨネーズを入れ、火にかける。



3 マヨネーズの上にズッキーニを並べ、ちゅうびや中火で焼く。

4 ズッキーニの上にチーズをのせ、ふたをしてむやみ蒸し焼きにする。



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。