

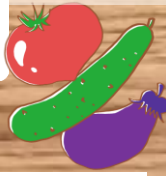


北区の

とっておきレシピ



他にもレシピを公開中です!



ズッキーニは生でもおいしく食べられます！
簡単でおいしい おしゃれなサラダ♪

ピーラーズズッキーニと 生ハムのガーリックマリネ



レシピ作成協力者
野菜ソムリエプロ
片山 初美氏

【材料】 作りやすい分量(およそ2人分)

ズッキーニ	1本(約210g)
生ハム	60g
モッツアレラチーズ	60g
めんつゆ	大さじ1.5
レモン汁	大さじ1.5
オリーブ油	大さじ1.5
砂糖	小さじ1
にんにく(チューブ入り)	2cm分程度
黒コショウ(あらびき)	適量

A

(1人分)	
エネルギー	274kcal
食塩相当量	1.9 g



【作り方】

- ①ズッキーニのへたを切って、ピーラーで薄く切っていく。最後の方は包丁で薄切りにする。
- ②生ハムは手でちぎる。
- ③モッツアレラチーズは、1口大に切る。
- ④ビニール袋に①、②、③と、合わせたAを入れ軽く混ぜ、冷蔵庫で30分程度寝かせて味をなじませる。
(強く混ぜすぎるとモッツアレラチーズが壊れるので注意!)
- ⑤皿に盛りつけ、上から黒コショウをかける。



*ズッキーニは、「ペぽかぼちゃ」の一種で、かぼちゃの仲間です。クセがないので、色々な素材や味に合います。
*モッツアレラチーズはちぎっても良いですが、切った方が見た目がきれいに仕上がります。