

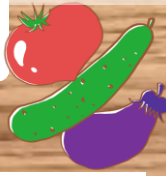


北区の

とっておきレシピ



他にもレシピを公開中です!



ガツンと! にんにくしょうゆ味で♪

ズッキーニステーキ



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	2本(約420g)
にんにく	3かけ
塩	少々
サラダ油	大さじ1.5
バター	30g
濃口しょうゆ	小さじ4

(1人分)

エネルギー	248kcal
食塩相当量	2.3 g

【作り方】

- ズッキーニは、へたごと縦半分に切り、断面側に1cm幅の格子状の切れ目を入れる。
- ①に塩を振る。
- にんにくを輪切りにする。
- フライパンに③とサラダ油を入れ、弱めの中火で加熱する。こんがりと色がついたら取り出す。
- ④のフライパンに、ズッキーニの断面を下にして入れ、中火で2～3分加熱する。裏返して弱めの中火で3分程しんなりとするまで加熱する。
- 器に⑤のズッキーニを盛り、④のにんにくを上から散らす。
- ⑤のフライパンにバターを入れ、弱めの中火で溶かし、濃口しょうゆを加えて、混ぜながら一煮立ちさせ、⑥の上にかける。



*ズッキーニを時々押さえながら焼くときれいに焼き目が付きます。

*お好みで、盛り付けた後にバター(分量外)を追加でのせても。