

ズッキーニの アヒージョ風

1人分野菜量



1.5皿分



材料・下準備(2人分)

- ✦ズッキーニ …………… 1本(200g)
:1cm弱の幅の半月切り
- おろしにんにく ……… 小さじ1/2
- オリーブオイル ……… 大さじ1
- 塩・こしょう …………… 少々

Point

電子レンジで簡単調理。
そのまま副菜にしても、
サラダのトッピングと
しても、おすすめです。

作り方

- ① 耐熱容器に全ての材料を入れて、軽く混ぜ合わせる。
- ② ①にふわっとラップをして電子レンジ(600w)で
5分程度加熱する。
(ラップはすぐに取りはず、5～6分おくと、味がなじみます。)

熱々でも、冷やしても
おいしくいただけます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
72kcal	1.3g	0.2g	326mg	20mg

