

ズッキーニ ずき に悪人はいない！

オーガニックファーマーズ朝市村
レシピ第2-2号 2019.6.15
created by gonyoken.com

ズッキーニの生サラダはワインにぴったり！



<材料>3人分

- ・ズッキーニ（中） 1本
- ・玉ねぎ 少々
- ・カイワレ 少々
- ・アンチョビ（なくても可） 少々
- ・塩 適量
- ・ピンクペッパー（コショウ） 少々
- ・オリーブオイル 適量

<手順>

- 1.ズッキーニを薄い輪切りにし、重ねながら皿に並べます
 - 2.アンチョビを中央にのせ、玉ねぎの薄切り、カイワレ、ピンクペッパーを散らします。
 - 3.塩をふり、オリーブオイルを全体に回しかけます。
- お好みでレモン汁や粉チーズをかけたり、生ハム、鯖缶、えびなど添えて。

ズッキーニは野菜界の錦織圭です！ 見た目も実力も太鼓判！ ✨



生でも煮ても焼いても炒めても！

豚肉で巻いて焼き、甘辛ダレを絡めると絶品！
お味噌汁は、ツナを入れればだしらず！
ブログでは、
もっと詳しいレシピをご紹介します！

あなたの
心に
ナイスショット！



ボランティア森

他にも野菜たっぷりのレシピをブログでご紹介！

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！

<https://gonyoken.com>