

ズッキーニでお花畑を作ろう！

オーガニックファーマーズ朝市村
レシピ第6号 2019.7.6
created by gonyoken.com

生のズッキーニにお好きなトッピングをのせるだけ！



<材料>2人分

- ・ズッキーニ(丸でも可) 1本/1個
- ・えび 4尾
- ・玉ねぎ(薄切り) 1/4個
- ・ミニトマト(薄切り) 3個程度
- ・スイスチャード(ちぎる) 葉1枚
(バジルや大葉でも可)
- ・モッツアレラチーズ 適量
- 塩 適量
- 粗挽き黒コショウ 少々
- オリーブオイル 適量
- レモン汁 適量

<手順>

- 1.エビは背ワタと腹ワタを取り、酒と片栗粉をまぶして熱湯でゆでます。
- 2.ズッキーニは薄切りにして、生のまま、敷き詰めるようにお皿に並べて塩をふります。
- 3.2の上に、玉ねぎ、ミニトマト、適当に切ったチーズ、1のエビ、スイスチャードをのせ、オリーブオイルとレモン汁をかけて、コショウをふります。

ズッキーニは野菜界のブルーノ・マーズです！ オシャレでうまくてセクシー！



サラダと同じ材料を、7,8mmに切ったズッキーニにのせて、オーブンやグリルで焼けばズッキーニピザ！

和風の肉詰め
レシピは
ブログへ！



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紹介！
「ゴニョゴニョ研究室」で検索！ <https://gonyoken.com>
Twitter: @kayozou3822