

ズッキーニの肉詰め



材料(2人分)



ズッキーニ…小1本
豚挽肉…30g
パプリカ(赤)…1/5個
卵…1個
パン粉…10g
粉チーズ…大さじ1/2
塩、コショウ、
オリーブ油、 } 各適量
にんにく

作り方

- ①ズッキーニは両端を少し切り落とし縦半分に切る。スプーンで薄くなるまでくりぬく。
- ②①の皮は塩少々を加えた湯でゆでる(1分以内)。
- ③くりぬいた中身、パプリカを粗みじん切りにする。
- ④フライパンにオリーブ油をひいて熱し、にんにくを入れ油に香りが出たら③と豚挽肉を入れて炒める。塩、コショウで味付けする。
- ⑤④をフライパンからボウルに移してパン粉・粉チーズを混ぜる。
- ⑥⑤に溶いた卵を混ぜる。
- ⑦②の皮に⑥をこんもりと詰め、全体にオリーブ油をかける。
- ⑧オーブン190℃で18~20分、軽く焦げ目がつくまで焼く。

発行：ズッキーニ生産拡大プロジェクト「Z-1」
(JA 栗っこ・栗原市・宮城県栗原農業改良普及センター)

問合せ先：栗っこ農業協同組合営農部販売推進課

〒989-5693 宮城県栗原市志波姫塚口見渡2番地1 TEL(0228)23-2108

北の名品
JA 栗っこのズッキーニ



夏のお手軽 簡単、もう一品!!

ズッキーニ レシピ



ズッキーニのからし漬け



材料

ズッキーニ、塩、
からし、砂糖 各適量

作り方

- ①ズッキーニを短冊切りにする。
- ②ビニール袋に入れ、材料を混ぜてよくもむ。

アレンジメニュー♪



好みの調味液に漬けるだけ！

- ★少し濃いめのめんつゆに漬けて…浅漬けに
- ★めんつゆと酢のつけ液で……………さっぱり漬け
- ★ピクルス液に漬けて……………ピクルスに

ズッキーニの田楽



材料 ズッキーニ、田楽みそ、粉チーズ 各適量

- 作り方**
- ①ズッキーニを素揚げし、串を刺す。
 - ②両面を軽く炙り、田楽みそを付けて粉チーズをかける。

ズッキーニのオーブン焼き



材料

ズッキーニ、
ベーコン、
とろけるチーズ、
粗びき黒コショウ、
塩 各適量

作り方

- ①ズッキーニを厚さ1cmに切り、塩、ベーコン、とろけるチーズを適量のせオーブントースターや魚焼きグリルでこんがりとし色づくまで焼く。
- ②仕上げに粗びき黒コショウをかける。
(トースターは100wで8分、グリルは5分程度)

簡単ズッキーニおつまみ



材料

ズッキーニ、オリーブオイル、黒酢、しょうゆ 各適量

作り方

- ①ズッキーニを輪切りにする。
- ②皿にズッキーニを並べ、オリーブオイルをふりかける。
- ③レンジで1～2分加熱し、黒酢をかける。
- ④お好みでしょうゆなどをつけて食べる。

