

## 夏野菜の塩ごま風味焼き

### 材料 (4人分)

- ズッキーニ・・・・・・・・・・1本
- エリンギ・・・・・・・・・・1本
- グリーンアスパラガス・・4本
- ミニトマト・・・・・・・・・・12個
- B { 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ1



### 作り方

- ① ズッキーニは7ミリ厚さの輪切り，エリンギは5mm厚さの斜め切り，グリーンアスパラガスは4cmの乱切り，ミニトマトはヘタを除く。ボールに野菜を入れ，Bで和える。
- ② アルミを敷いたグリルで焦げ目がつくまで両面を焼く。

### ズッキーニ こんな食べ方がいいが

#### ～ズッキーニの和風炒め～

- 材料(4人分) ズッキーニ・・・・・・・・・・1本  
                  サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1  
                  削り節・・・・・・・・・・3g程度  
                  しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1



- 作り方 ① ズッキーニは7～8mm厚さの半月切りにし，油で両面が薄いきつね色になるくらいまで焼く。
- ② 削り節としょうゆを加え，さっと混ぜて仕上げる。

**ズッキーニ**：きゅうりに似ていますが，かぼちゃの仲間でビタミンAが豊富です。加熱してお召し上がりください。油とたいへん相性がよく，炒め物・揚げ物・炒め煮などに向いています。その際，厚さ1センチくらいに切った方がおいしいと思います。