

副菜



ズッキーニとトマトのソテー

夏野菜のズッキーニとトマトを使いました。
残菜も少なく、好評でした♪



・シナモントースト ・米粉のかぼちゃシチュー
・ズッキーニとトマトのソテー
・型抜きチーズ ・牛乳

材料 (4人分)

- ・ズッキーニ……………80 g
- ・玉ねぎ……………60 g
- ・トマト……………60 g
- ・にんにく……………小1 かけ
- ・ベーコン……………2 枚
- ・ツイストマカロニ……………40 g
- ・オリーブオイル……………小さじ1
- ・塩……………一つまみ
- ・こしょう……………少々
- ・ドライバジル……………小さじ1



マカロニは、普通のものでOKですが、ツイストやペンネ、フリッジ(カール)などが、味が絡みやすいのでオススメです。

作り方

- ①ズッキーニは5cm長さの拍子切りにする。
玉ねぎは 1/2 に切ってせん切りにする。
トマトは湯むきをして 2 cm角に切る。
にんにくはみじん切りにする。
ベーコンは、5 mm幅に切る。
- ②マカロニは表示時間より少し短めにゆでて
水気を切り、油少々(分量外)をまぶしておく。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにくを
入れ中火で熱し、香りが立ってきたら玉ねぎ
を入れて炒める。
- ④玉ねぎが透き通ってきたら、ベーコンを加え
て炒め、ズッキーニも加えてさらに炒める。
- ⑤ズッキーニに火が通ったら、トマト、マカロ
ニを加えて炒め合わせる。
- ⑥塩・こしょうで味を調え、火を止めてバジル
を加えて混ぜる。