

副菜



ズッキーニとトマトのソテー

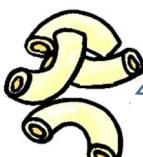


夏野菜のズッキーニとトマトを使いました。

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)	作り方
<ul style="list-style-type: none">・ズッキーニ………80g・玉ねぎ…………60g・トマト…………60g・にんにく…………小1かけ・ベーコン…………2枚・ツイストマカロニ……40g・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 <p> マカロニは、普通のものでも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。</p>	<ol style="list-style-type: none">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2cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。ベーコンは、5mm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・こしょうで味を調整、火を止めてバジルを加えて混ぜる。