

ズッキーニのトマトスープ



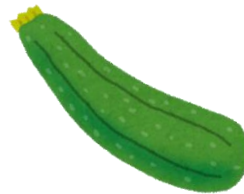
◆材料（4人分）

| | |
|---------|----------------|
| ズッキーニ | 1本 |
| なす | 2本 |
| ピーマン | 3個 |
| トマト | 小3個 |
| トマトジュース | 2缶 (380g程度) |
| 鶏もも肉 | 150g |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 油 | 少々 |

◆作り方

- ① ズッキーニ・なす・トマトはひと口大の乱切りに、ピーマンは1cm幅に、鶏肉はそぎ切りにする
- ② 油を熱したフライパンに鶏肉を入れて炒め、色が変わったらトマト以外の野菜を入れ、さらに炒める
- ③ トマトジュースを入れ、煮込む
- ④ 食感を残すために最後にトマトを入れ、塩・こしょうで味を調べて、できあがり！

ズッキーニのサラダ



◆材料（4人分）

| | |
|-------|------|
| ズッキーニ | 1本 |
| ツナ缶 | 1缶 |
| 塩 | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 |

◆作り方

- ① ズッキーニを2mm幅程度に薄くスライスし、塩をまぶして10分ほどおく
- ② ①の水分をしぼり、ツナ缶とこしょうで和えてできあがり！

ミニトマトを添えると彩りあざやか♪



ズッキーニと鶏肉の炒め物

◆材料（4人分）

| | |
|-------|------|
| ズッキーニ | 2本 |
| 鶏もも肉 | 1枚 |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ1 |

◆作り方

- ① ズッキーニは縦半分に切ってから、5mm幅程度のななめ切りにする。鶏肉はひと口大に切る
- ② フライパンにマヨネーズを入れて熱し、鶏肉を炒める
- ③ 鶏肉に火が通ったらズッキーニを入れて炒め最後にしょうゆで味付けをしてできあがり！



マヨネーズで炒めるのがポイント！

