

★ズッキーニと鮭のクリーミーパスタ



■材料 (2人分)

パスタ	160g
オリーブオイル	大さじ1・1/2
焼き肉のたれ	大さじ4
鮭	2切れ
ズッキーニ	1/2本
プチトマト	4個
塩	少々

■作り方

- ① パスタは塩少々を加えたお湯で少し芯が残るくらいの堅さにゆでる。
- ② パスタをゆで始めたら、フライパンにオリーブオイルを入れ、ズッキーニを5mmくらいの輪切りし、両面を焼き色がつくまで焼いて取り出す。フライパンにオリーブオイルを加えて、鮭の両面を焼き、焼き色がついたら、ズッキーニを加え、焼き肉のタレ、生クリーム、パスタのゆで汁（お玉1杯分）を加えて混ぜ合わせる。よく混ぜたら①のパスタを加えて混ぜ合わせる。
- ③ パスタを皿に盛りつけて、5mm角に切ったプチトマトをのせる。
※好みでほうれん草を加えたり、パルメザンチーズを振りかける。

★ズッキーニの野菜煮込み



■材料 (4人分)

ズッキーニ 1～2本
トマト 3個
ピーマン 2個
玉ねぎ 1個
ウインナーソーセージ 4～5本
ツナ缶 小1個
にんにく(みじん切り) 1かけ
オリーブオイル 大さじ1
塩 少々
あらびきコショウ たっぴり

■作り方

- ① ズッキーニはヘタを落とし、縦半分に切り、約1cmの半月に切る。
- ② トマト・ピーマン・ウインナーソーセージは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋を弱火にかけ、オリーブオイルを入れ、にんにくのみじん切りを炒めて香りがたったら、野菜全部とウインナーソーセージを入れ、中火で炒める。ツナも入れ全体に油が回ったら、蓋をして煮る。鍋が沸騰したら、弱火にして15分くらい煮込む。
- ④ 材料に火が通って水分が少なくなったら、塩・コショウで味を整える。

※葉物以外の夏野菜は何でもOKです。きのこ類を入れてもおいしいです。

★ズッキーニのマリネ



■材料 (2人分)

ズッキーニ	1/2本
ミニかぼちゃ	100g
玉ねぎ	1/4個
らっきょ酢	大さじ4
レモン汁	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2
あらびきコショウ	少々

■作り方

- ① ズッキーニは5mmくらいの輪切り、かぼちゃも薄くスライスする。フライパンで焼き目が付くまで焼き、タッパーに入れておく。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、らっきょ酢・レモン汁・オリーブオイル・コショウを加えて混ぜ合わせ、①のタッパーに加えて、冷蔵庫で1時間程度漬けておく。

※パプリカや黄色のズッキーニを使うと彩りもきれいです。

★ズッキーニとトマトのソテー



■材料 (2人分)

ズッキーニ 1本
トマト 1個
ハム又はベーコン 3枚
にんにく(みじん切り) 1かけ
オリーブオイル 大さじ1
塩 少々
コショウ 少々

■作り方

- ① ズッキーニは5mmくらいの輪切りに、トマト・ハムは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを入れ、香りが立ってきたらハム又はベーコンとズッキーニを炒める。
- ③ ②に焼き目がついたらトマトを入れ軽く炒め合わせ、塩コショウで味を整える。

★ズッキーニのチャーハン

黄色のズッキーニを使うと彩りのかわいいチャーハンができます。



★ズッキーニのサラダ

ズッキーニを細く切って使うとどんなサラダにも合います。

