

おいしいヘルシー お弁当ヨレシビ

ズッキーニ田楽

常温保存OKで
ローカロリー
おかずに万能

夏の簡単おかずとして万能の「ズッキーニ」。常温保存OK、皮をむかず食べることで、ローカロリーといところいっぱい。今回は、田楽みそと一緒に、おかずにもビールにも合う食べ方をご紹介します。

材料

●ズッキーニ…中1本分(120g)

田楽みそ

- 酒…大さじ1 ●みそ…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- みりん…大さじ1

- ①ズッキーニを3cm程度の幅で輪切りにする(片面に包丁で格子状に切れ目を入れてもよい)。
- ②田楽みその材料を耐熱容器に入れ、ラップをしないでレンジで加熱する(600Wで3分30秒)。とろみが足りない場合は10秒ずつ追加で加熱する。
- ③フライパンに油を敷き(分量外)、ズッキーニを並べてふたをして、弱火〜中火で両面に焦げ目がつくまで焼く。
- ④焼き上がったズッキーニに田楽みそをのせて出来上がり。

取材協力

野菜ソムリエ

アロマテラピーインストラクター

武田都さん

武田都さんブログ

