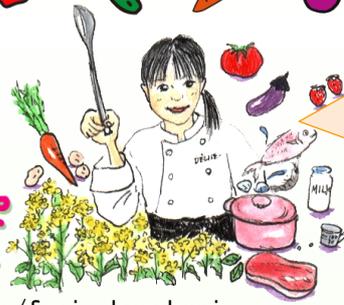




館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、調理しやすく、これから旬を迎える「ズッキーニ」のレシピを紹介します。各家庭で簡単に作れる料理です。ぜひお試しください。

(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.45 ズッキーニの肉詰めはさみ焼き

材料(2人分)

・ズッキーニ	1/2本	粉チーズ	5g
・詰め物		塩・こしょう	
豚ひき肉	60g	・トマトソース	1/2カップ
玉ねぎのみじん切り	20g	・オリーブオイル	
ローズマリー葉みじん切り		・片栗粉	
小さじ1/3		・ルッコラ	



<作り方>

1. 詰め物・・・すべての材料、塩、こしょうを混ぜる。
2. ズッキーニは、切り込みを入れながら輪切りにする。切り込みを入れた部分に片栗粉をはたき、1を詰める。
3. フライパンにオリーブ油を熱し、2を両面こんがり焼く。
4. 器にトマトソースを敷き、ズッキーニのはさみ焼をのせ、あればルッコラを飾る。



ワンポイントアドバイス



南房総にはローズマリー公園があり、ローズマリーも市民には浸透しているハーブです。

イタリア料理でよく使われるローズマリーやチーズで香りを付け、イタリア風のアレンジしました。

