



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.47 ズッキーニのチャンプルー

材料(2人分)

・ズッキーニ	1/2本	酒	小さじ1
・木綿豆腐	1/2丁	醤油	小さじ2
・スパム	80g	砂糖	小さじ1
・もやし	100g	塩、こしょう	
・卵	1個	・サラダ油	
・調味料		・飾りのかつおぶし	



<作り方>

1. ズッキーニは3mm厚さの輪切り、木綿豆腐は水切りをして短冊切り、スパムは短冊切り、卵は溶く。
2. フライパンにサラダ油を熱し、ズッキーニ、スパム、豆腐を広げ、焼き色を付けるように両面焼く。
3. 調味料を加えてざっと混ぜ、溶き卵を流して大きく混ぜる。
4. 器に盛り、かつおぶしをかける。



ワンポイントアドバイス



ゴーヤに見立ててズッキーニをしましたが、苦いのが苦手なお子様などには、良いメニューです。

スパムは、ハムやサラミやソーセージに代えても良いです。

