

ズッキーニニ美味しい3選

I ズッキーニの浅漬け

材料

ズッキーニ 1本
塩 小さじ1
生姜 3mmくらい
ほんだし 小さじ1
かつお節 適量

作り方

- 1 ズッキーニをスライサーなどで薄切りにする。塩を振ってしんなりするまで待って、しっかり絞る！
- 2 1にかつお節、みじん切りの生姜、ほんだしを入れあえる。





II 作り置き♪ひらひらズッキーニのナムル

材料

ズッキーニ 1本
★ごま油 大さじ1
★砂糖 小さじ2
★塩 小さじ1/2
★胡椒 少々
★おろしにんにく(チューブでも) 小さじ1
白ごま お好みで

作り方

- 1  ズッキーニはピーラーで薄くスライスします。
- 2  ボウルにズッキーニと★を加え、よく混ぜます。
白ごまを振りかけて、冷蔵庫で冷やして完成です。




Ⅲ ズッキーニのコールスロー


材料（2人分）


- ズッキーニ1/2本
- 塩(ズッキーニ用)少々
- ハム2枚～
- コーン(缶詰)1/2カップ
- * マヨネーズ大2
- * ハチミツ少々
- * 塩コショウ少々
- ☆お好みでスイートチリソース少々



作り方

1  ズッキーニは、**千切り**にして塩少々混ぜて置いておく。

2  ハムは**細切り**、コーンは水分を取っておく。

3  1.のズッキーニを洗い、キッチンペーパーを変えながら しっかり水気を取る。

4  2.と*印を加えて混ぜる。器に盛れば完成です☆