

## ズッキーニ ボリューム満点! ジューシーなズッキーニのうま味が広がります

材料:(2人分)		(タレ)	
ズッキーニ	2本	味噌	20g
塩、こしょう	適量	マヨネーズ	30g
油	適量	メイプルシロップ	小さじ1
大葉	適量	擦りおろしにんにく	小さじ1/2
		塩、こしょう	適量

### 作り方:

- ① ズッキーニは縦長に2等分して、塩を振ってしばらく置き、水気が出たら軽く拭く。
- ② タレの材料をすべて混ぜて味噌マヨネーズをつくっておく。
- ③ 温めたフライパンに油をしき、ズッキーニを入れ、強火で焼き軽く焦げ目をつける。
- ④ ひっくり返して裏面も同じく焼き、少量の水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 水分がなくなったら、こしょうを振って皿に盛りつける。
- ⑥ ④のフライパンに②の味噌マヨネーズを入れ、ソースを温めて仕上げる。
- ⑦ 焼いたズッキーニに⑥をかけ、刻んだ大葉を乗せれば完成。



### ワンポイント

フライパンで焼くだけでなく、ズッキーニの上に味噌マヨネーズを乗せてトースターで焼く方法でもとっても簡単にできますよ。(鈴)