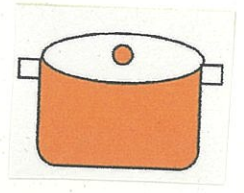


このレシピで

野菜が 90 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



彩りゆたか

ズッキーニソテー

材料

- ズッキーニ ... 1/3個 (60g)
- タマネギ ... 1/8個 (20g)
- ニンジン ... 1/8個 (10g)
- 卵 ... Mサイズ1個
- ベーコン ... 1枚
- 土塩・こしょう ... 少々
- サラダ油 ... 大さじ1と1/2

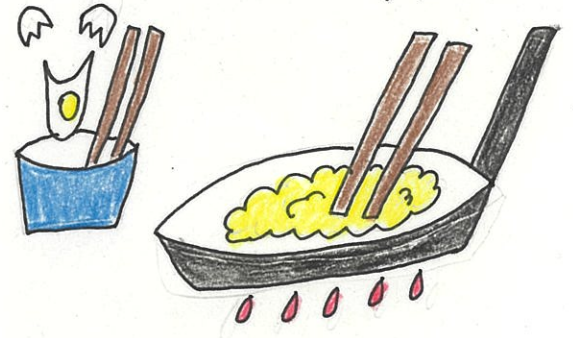


作り方

① ズッキーニ、ニンジンは車輪切り、
タマネギは薄切り、
ベーコンは炙り豆冊切りにする。



② 卵を溶き、フライパンに油
大さじ1/2をしいてスクランブルエッグの
ようにすばやくかき混ぜるように
火炒める。



③ 一度火止めた卵をお皿に移し、
油大さじ1をしいて①で切った
ズッキーニ、ニンジン、タマネギを火炒める。

④ 野菜菜に火が通ったらベーコンと
②の卵を一糸煮に炒め、
土塩・こしょうで口味を整え、完成！

金兼倉女子大学 実習生