

ズッキーニのナムル



材 料（4 人 分）

ズッキーニ	……………	中くらい 1 本
うま味調味料	……………	小さじ1/2
ごま油	……………	大さじ 1/2
白ごま	……………	適宜
塩	……………	適宜

作 り 方

- 1) ズッキーニは厚さ4~5mmの輪切りにする。(大きめのものは半月切り)熱湯でさっと塩ゆでをする。
(塩分量外)
- 2) 熱いうちによく水気を切り、ボールに移す。うま味調味料小さじ1/2、ごま油大さじ1/2、白ごま適宜を加えてよく混ぜる。
- 3) 味を見て、塩で整える。冷めたら器に盛り付ける。

ワンポイント

ズッキーニが熱いうちに和えてください。冷めていく時に味が染みていくので、塩を入れすぎないように気を付けてください。