

ズッキーニのチーズカレー焼き

◇ポイント

- ・今回はカレー粉とマヨネーズを使用しましたが、トマトケチャップとツナを使用してもおいしくいただけます。ぜひアレンジしてみてください。
- ・ズッキーニは6月～8月、日光市で生産されています。

◇材 料(4人分)

・ズッキーニ	中2本分	①	片栗粉	小さじ2
・マヨネーズ	大さじ2		カレー粉	小さじ1
・チーズ	180g		鶏がらスープの素	小さじ1
・塩コショウ	適量			
・オリーブオイル	適量			



◇栄養価 (1人分)

・エネルギー	206kcal
・脂 質	15.4g
・たんぱく質	9.6g
・塩 分	1.3g

◇作り方

- ① ズッキーニは横に丸く1～2mm程度にスライスし塩コショウを軽くふる。
- ② ①にAを混ぜ入れズッキーニにむらなく絡める。
- ③ ②の半分をフライパンに並べ、マヨネーズとチーズを全体に乗せる。
- ④ ③に残りの半分のズッキーニを乗せてから火を入れ油をフライパンに回し入れる。
- ⑤ 中火で3分押しつけながら焼き、裏返して弱火でさらに3分程度焼いてできあがり。