

ズッキーニのアヒージョ

◇ポイント

牡蠣やオイルサーティン、たこ、エビなど、海産物でしたら何でも合うと思います。
また、マッシュルームの代わりにしめじ、エリンギなどでも美味しいです。

◇材 料(4人分)

にんにく	1~2片	マッシュルーム	10ヶ
オリーブオイル	大さじ4	ズッキーニ	1本
いか	1/2杯	バジルソース	大さじ2
ベビーホタテ	10ヶ	塩・コショウ	適量



◇作り方

- ① ニンニクを刻み、オリーブオイルで炒める。
- ② 短冊型に切ったイカ、ベビーホタテ、スライスしたマッシュルーム、縦半分にし1cm程度の半円に切ったズッキーニを①に入れて炒める。
- ③ バジルソースを入れ、塩コショウで味をととのえたらできあがり。

◇栄養価 (1人分)

・エネルギー	203kcal
・脂 質	16.7g
・たんぱく質	9.1g
・塩 分	0.9g

提供：JAかみつが日光女性会