



シーフードのズッキーニボート焼き

調理：上北谷地区保健委員



見附のイメージキャラクター「ミッケ」(→)

POINT!

- ・ズッキーニのシャキシャキ感、海老のプリツとした食感を楽しめます。
- ・海老の代わりに、ツナやベーコンなどでアレンジも◎。
- ・太めのズッキーニを選ぶと、トマトや海老の盛り付けがしやすいです。

■材料(4人分)

- ・ズッキーニ…1本
- ・オリーブオイル…小さじ2
- ・玉ねぎ(粗みじん切り)…中1/4個(80g)
- ・冷凍むき海老(解凍する)…80g
- ・マヨネーズ…大さじ2と小さじ2
- ・塩…ひとつまみ×2回
- ・こしょう…少々
- ・ミニトマト(半分に切る)…6個
- ・ピザ用チーズ…40g

■作り方(約20分)

- 1 ズッキーニは縦半分に切り、果肉をスプーンでくり抜く。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒め、ズッキーニの果肉と海老を加えてさらに炒める。
- 3 火を止め、マヨネーズと塩こしょうを加えて全体を和える。
- 4 ①に、②を詰め、ミニトマトとチーズをのせる。
- 5 グリル(オーブントースター)に並べ、焦げ目がつくまで強火で焼く。焼きあがったら、半分に切って、お皿に盛り付ける。

【1食分の栄養価】エネルギー 130kcal 食塩相当量 0.9g