

令和4年度栗っこズッキーニもっともっとキャンペーン 当選者提供レシピ まとめ

◆焼きズッキーニのチーズがけ

- ①ズッキーニを 5~7mm にカット
- ②フライパンを温めオリーブオイル大さじ 1 をひく
- ③ズッキーニを両面焼く
- ④お皿に移し塩胡椒、パルミジャーノ・レッジャーノチーズ
(or 粉チーズ)で味付け



◆コブサラダ

- ①アボカド 1 個、トマト 1 個、ズッキーニ 1 本、ゆで卵 2 個、
茹でたじゃがいも 1 個を 1.5~2 センチ角にカット
- ②ケチャップ大さじ 1、マヨネーズ大さじ 2、ヨーグルト大さ
じ 1、レモン汁小さじ 1、砂糖小さじ 1/4、塩胡椒少々をボ
ウルで混ぜる
- ③②のドレッシングを①にかけて完成



◆ズッキーニのナムル

- ①ズッキーニ 1 本を 2 ミリ程度にスライス
- ②ボウルに①とガラスープ小さじ 1、ごま油小さじ 2、塩胡
椒少々、白いりごま(お好み量)和える



◆ズッキーニのチーズボート

- ①ズッキーニを縦半分にカット
- ②スプーン等で真ん中をくり抜く
- ③くり抜いたズッキーニとカットしたベーコンをマヨネー
ズ、塩胡椒で味付け
- ④③をズッキーニのボートに戻す
- ⑤溶けるチーズをのせてトースターで 5~7 分焼く



◆ズッキーニのピザ

<https://youtu.be/i4Win89s7-c>

(↑YouTubeのリンク)



材料(20cm位1枚分)

強力粉200g

A【塩小さじ1 ドライイースト小さじ(3g) オリーブオイル大さじ1 塩ひとつまみ】

ぬるま湯 ~150ml前後 (ズッキーニの水分により加減する)

ズッキーニ1本

シュレッドチーズ50g

ケチャップ大さじ2

梅ペースト少々

青紫蘇3枚

【玉ねぎ、ミニトマト、ベーコン、きのこ等 具はお好みで入れてください】

作り方

①ズッキーニは半分をすりおろし、半分はスライスする。

②強力粉にAとすりおろしたズッキーニを入れ、ぬるま湯を少量ずつ注ぎ生地を混ぜ合わせます。固さは耳たぶ位、全部は入れずに水分を調整してください)

③ボウルにラップをかぶせ、温かい場所に1時間程度置いて生地を発酵させます。

※オーブンの発酵機能でも可(2倍程度に膨らんだら発酵完了)

④打ち粉(強力粉)を軽く振り、1cmくらいの厚みに伸ばします。

⑤④の生地にケチャップを塗り、お好みの具とスライスしたズッキーニ、梅ペーストとちぎった紫蘇の葉をのせ、その上にチーズものをせる。

⑥250℃で予熱したオーブンで10分位焼く。

(オーブンによって、温度、時間は調整してください)