



ズッキーニの塩レモン炒め



材 料 (2人分)

- ズッキーニ…約1/2本(120g)
- おろしにんにく…小さじ1/2
- エリンギ…60g
- レモン汁 ……大さじ1/2
- ベーコン…1枚
- 塩 ……少々
- オリーブ油…小さじ1
- こしょう ……少々



作り方

- ① ズッキーニは5mm幅のイチョウ切り、エリンギは半分に切ってから5mm幅の薄切り。ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくとベーコンを入れ炒める。ズッキーニとエリンギを加え、フタをして蒸し焼きにする。レモン汁、塩、こしょうで味をととのえる。

Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 54Kcal
- 塩分 0.4g