



これから始まる夏にぴったり！さっぱり食べれてお手軽！

## ズッキーニの美味しいレシピ

### ○「ズッキムチ（ズッキーニ×キムチ）」

材料

- ・ズッキーニ
  - ・キムチ           ズッキーニとキムチは、1対1で用意します。
- ※キムチのたれが多いほうが漬かりやすいです

作り方

- 1   ズッキーニを塩で揉む
- 2   半月切りにしたズッキーニとキムチを混ぜる
- 3   一晩寝かせる

そのまま食べるのはもちろん、炒め物や冷奴に加えるのもおすすめ



ズッキムチ

### ○「ズッキーニの油温泉びたし」

材料

- ・ズッキーニ           1本
- ・タレ  麵つゆ       50 cc
- 水               25 cc
- 生姜            小さじ 1/2

作り方

- 1   ズッキーニを2 cm位の厚さで輪切りにする
- 2   輪切りにしたズッキーニを油で両面がきつね色になるまで揚げる
- 3   油を切ったズッキーニをタレにつける
- 4   お好みでゴマや鰹節をのせたら完成



ズッキーニの油温泉びたし

どちらも簡単に作れるレシピなので、ぜひ試してみてください！

岩ヶ崎高等学校2年ズッキーニ班一同より