

ズッキーニとツナの Pasta 風

< 所要時間 >

10分

< 材料 >

ズッキーニ 2本 (黄色&緑、なければ1色でも)

にんにく 1片

塩 小さじ1

コショウ 少々

オリーブオイル 小さじ1

ツナ缶 (ノンオイル、食塩無添加)

< 作り方 >

1. ズッキーニは上下を落として、ピーラーやスライサーで縦に長くなるようにスライスする。

ボウルに入れて、塩を全体になじませる。

2. 熱したフライパンにオリーブオイル、スライスしたニンニクを加える。

3. 香りがたってきたら、ズッキーニを加えて炒める。

4. しんなりしてきたら、ツナ缶を加えてさらに炒める。

< ポイント >

* 生でも食べられる野菜なので、炒めすぎず、シャキシャキ感が残る程度仕上げた方が美味しいです。

* 塩が入っているツナ缶を使う場合は、塩の量を調整してください。

< アレンジ >

* ツナを入れずに、ズッキーニだけ炒めて肉料理の添え物にも。