

# ズッキーニのんにく炒め(4人分)

材 料	分 量	切り方等
ズッキーニ	1本 (180g)	4cm拍子木切り
にんにく	ひとかけ	みじん切り
サラダ油	大さじ1/2	
塩	ひとつまみ	
鶏ガラスープの素	少々	



にんにくの風味がきいた、シンプルな炒めものです。

ズッキーニは、中火から強火でサッと炒めると、食感がよく仕上がります。

炒め油をごま油に変えても、よく合います。

豚肉や鶏肉と一緒に炒め合わせると、ごはんとの相性がよいおかずになります。その場合は、肉に塩やしょうゆで、下味をつけてから炒めると、ズッキーニとのなじみがよいです。

- ① フライパンに油をひき、にんにくを加えて弱火で炒める。
- ② 香りが出てきたら、ズッキーニを加える。
- ③ 塩、鶏ガラスープの素を加え、中火から強火でサッと炒める。