

ズッキーニの ペペロンチーノ風

ズッキーニのレシピ



ズッキーニをパスタに見立てて
低カロリーに!

材料 (2人分)

ズッキーニ……大1本(約300g)
ニンニク……………1片
塩・こしょう……………適量
トウガラシ……………適量

下ごしらえ

ズッキーニを5mm幅のスライサーで長くパスタ状に切っておく。

作り方

- ① フライパンにオリーブオイル、ニンニク、トウガラシを入れて、弱火で炒める。
- ② 中火にしてからスライスしたズッキーニを入れる。
- ③ (2)に火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。

ポイント

ズッキーニは水分が多いため、ズッキーニを入れてからは中火以上で、水分をとばしながら炒めます。