

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

ズッキーニをペロリと食べられるレシピです。

和風ズッキーニボート

調理時間

10分

1人分

125kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



ズッキーニ

+

使ったのはコレ!



はごろもフーズ
かつおパック
はごろも舞



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



和風ズッキーニボート

材料/2人分

ズッキーニ	1本
ベーコン	2枚
はごろもフーズ かつおパック	
はごろも舞	2袋
とろけるチーズ	30g
マヨネーズ	大さじ1/2
めんつゆ	小さじ1
塩	適量
コショウ	適量
青のり	適量

作り方

- ①ズッキーニはつまようじで表面を数か所刺し、ラップで丸のまま包み、竹串がスッと通るまで、電子レンジ600W3分ほど加熱する。粗熱が取れたら、縦半分に切る。
- ②ベーコンは1cm角に切り、「はごろもフーズ かつおパック はごろも舞」、とろけるチーズ、マヨネーズ、めんつゆとともに混ぜ合わせる。
- ③①のズッキーニの上に、塩、コショウをふり、②をのせ、200℃のオーブンで5分焼く。
- ④皿に盛り、青のりをふる。