

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。