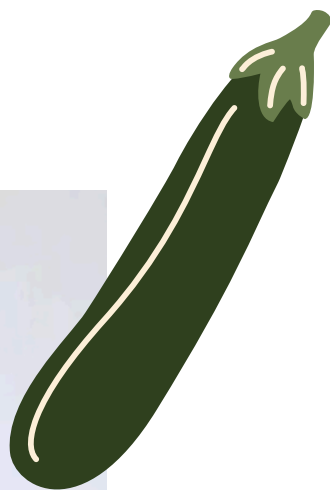


recipe



作り方

- 1 ズッキーニの上下を少し切り落とし、縦半分に切り、中央を縦に溝を入れる
- 2 ツナ缶は軽く油(スープ)を切って、マヨネーズ、塩コショウで味を付ける
- 3 味付けしたツナをズッキーニの溝に乗せ、チーズをお好み量乗せる
- 4 オーブントースターで15分程度焼く(表面に焼き目が付き、竹串がスッと通るくらい)
- 5 小口切りにしてお皿に盛って出来上がり



ズッキーニボート

point

ズッキーニが転がる？

背中側をピーラーで皮を剥いて平らにすると転がりにくくなります。

ズッキーニは生でも食べられますが、苦手な方は先に電子レンジで加熱して下さい^^



材料 (2人分)

ズッキーニ	……	1本
ツナ缶	……	1缶
塩、コショウ	……	適量
マヨネーズ	……	適量(お好みで)
ピザ用チーズ	……	適量(お好みで)