

# ズッキーニレポート



おじいちゃんが育ててくれた野菜を使った心温まるレシピですね。

1品で野菜がしっかり食べられるレシピです。



安土中学校 1年  
西田 響 さん

## ●材料（4人分）

たまねぎ・・・・・・・・・・1玉（200g）  
ズッキーニ・・・・・・・・・・2本（400g）  
豚肉（薄切り）・・・・・・・・・・200g  
塩・・・・・・・・・・少々  
こしょう・・・・・・・・・・少々  
マヨネーズ・・・・・・・・・・適量  
ケチャップ・・・・・・・・・・適量  
溶けるチーズ・・・・・・・・・・80g

★工夫したところ・おすすめポイント★  
・祖父が作った大きくなりすぎたズッキーニをおいしく食べられる方法を考えました。

## ●作り方

- ①豚肉は一口大、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ズッキーニを縦半分に切り、中をくりぬく。くりぬいたものを、みじん切りにする。
- ③①と②、塩、こしょう、マヨネーズを混ぜ、ズッキーニの中につめる。
- ④③のズッキーニの上にケチャップと溶けるチーズをのせて、フライパンで蒸し焼きにする。
- ⑤チーズが溶けたらできあがり。