

ズッキーニの明太ツナ和え



【材料】（4人分）

ズッキーニ	1本
明太子	1腹
ツナ	1缶

《調味料》

マヨネーズ	大さじ1	
	薄口しょうゆ	小さじ1
	ゴマ油	大さじ1.5
塩	少々	

【下準備】

- ①ズッキーニは両端を切り落とし、厚さ2mm程度の半月切りにする。
- ②明太子は薄皮に切れ目を入れ、中身をしごき出す。
- ③ツナは油を切る。

【作り方】

1. 鍋に湯を沸かし、塩少々を入れ、①のズッキーニを硬さが残る程度（2～3分）茹でてザルにあげ、キッチンペーパーで水気をよく取る。
2. ボウルに②の明太子、③のツナ、1.のズッキーニと《調味料》を加え、よく混ぜて器に盛る。



ズッキーニ ひとくちメモ

- ★ズッキーニは、キュウリとよく似た形ですが、ウリ科カボチャ属の野菜です。皮はむかずに、加熱して食べるのが一般的。油との相性がよいので、オリーブオイルで炒めたり、揚げたりすると風味が増します。
- ★冷やしすぎたり乾燥させたりすると食味が落ちます。購入後は、新聞紙などで包んでからポリ袋に入れて冷蔵保存し、3～4日で食べるとよいでしょう。