

ズッキーニとハムの炒め物

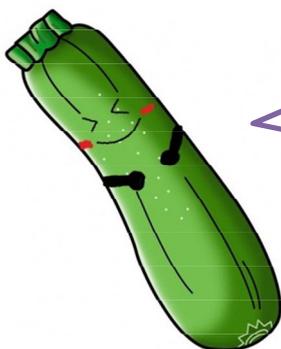


材料【4～5人分】

ズッキーニ	1本	オリーブ油	適量
ポークハム	100g	塩	少々
にんじん	1/4個	こしょう	少々

～ 作り方 ～

- ① ズッキーニは半月切り、ハムは食べやすい大きさ、にんじんは干切りにしておく。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんじん、ズッキーニ、ハムの順番に入れ炒める。
- ③ 食材に火が通ったら、仕上げに塩、こしょうを入れ味を調える。



夏が旬のズッキーニは、外見がきゅうりと似ていますが、かぼちゃの仲間です。味にクセがなく淡泊なので、様々な料理に使えます。ハムの代わりに豚肉やベーコンを入れてもおいしいですよ。