

## ダイニングメニュー

明太子の辛さもクリームチーズでマイルド

# ズッキーニの明太和え



お客様の  
ご要望にお応えした!  
ヘルシー料理



### ■材料〈4人分〉

ズッキーニ……………2本  
明太子……………50g  
クリームチーズ……………100g  
ごま油……………小さじ1/2弱  
うす口しょうゆ……………小さじ1  
塩……………少々

### ■作り方…調理時間約15分

- ①ズッキーニは両端を切り落とし、2~3mm程度の半月切りにし、塩を入れた湯でさっとゆでる。
- ②明太子はうす皮から中身を取り出しておく。
- ③ボウルに②・ごま油・うす口しょうゆを入れてよく混ぜる。
- ④クリームチーズは1cm角に切る。
- ⑤③に水気をよくふき取った①・④を入れて和える。



・明太子の味によって、塩・しょうゆなどで味を調整してください。  
・ズッキーニは水気をよくふき取りましょう。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 136 kcal

