

2025 年 8 月号

【料理名】ズッキーニのステーキ ベーコンソース



【献立】

鶏肉とにんじんのウスターソース煮

さやいんげんのマヨサラダ

【調理時間】 15 分

【カロリー】 245 kcal

【塩分】 0.8g

【主材料】（2 人分）

ズッキーニ……小 2 本（300g）

ベーコン…… 4 枚（60g）

玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個

A 酢、酒……各大さじ 1

A 粗びき黒こしょう……少々

【作り方】

1. ズッキーニは縦半分に切り、切り口に格子状に浅く切りこみを入れる。ベーコンは細く切り、玉ねぎはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブ油大さじ 1 を中火で熱し、ズッキーニの切り口を下にして並べ入れ、3 分焼く。返して塩少々をふり、ベーコンと水大さじ 1 を加えてふたをし、弱火で 3 分蒸し焼きにする。火を止め、ズッキーニをとり出して器に盛る。
3. A を②のフライパンに加え、中火にかける。ひと煮たちしたら玉ねぎを加えてさっと炒める。火を止め、オリーブ油大さじ $\frac{1}{2}$ を加えてひと混ぜし、②にかける。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。

* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。