

『ズッキーニとなすのツナ炒め』

材 料 (2人分)

ズッキーニ	1	本
なす	1	本
ツナ	1	缶
ニンニク	1	片
オリーブ油	大さじ	5
塩・コショウ	少々	少々
パセリ	少々	少々
みじん切り		



作り方

- ① なすはヘタを取って1cm厚さの輪切にし、薄い塩水に15分程浸してアク抜きをし、水気を良くふく。
- ② ズッキーニは縦に縞目にむき、1cm厚さの輪切りにする。ニンニクは薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて弱火にかけ、カリッと色よく炒める。
- ④ ニンニクを取り出し、なすとズッキーニを入れて中火で色よく炒め、ツナを缶汁ごと加えて汁気がなくなるまで炒め合わせる。
- ⑤ 塩・コショウで味をととのえ、器に盛って取り出したニンニクを散らしパセリをふる。