

ズッキーニの肉詰め



材 料（4人分）

- ・ズッキーニ 2本
- ・塩 少々
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・鶏ひき肉 200 g
- A
 - ・白だし（減塩） 小さじ 4
 - ・パン粉 大さじ 4
- ・薄力粉 適量
- ・サラダ油 適量
- ・水 大さじ 2



表示分量（一人分）： エネルギー：142 kcal、たんぱく質：8.8 g
脂質：7.7 g、食塩相当量：0.4 g

作り方

- ① ズッキーニは長さを半分にし、縦半分に切る。実をスプーンでくり抜いて船状にする。



- ② くり抜いた実をみじん切りにし、塩少々で揉んで 5 分ほど置き、水気をよく絞る。玉ねぎはみじん切りにする。

- ③ ボウルに鶏ひき肉、②、A を加えてよく混ぜる

- ④ ①に薄力粉を薄く振り、③の肉だねをこんもりと詰める。



- ⑤ フライパンに油をひき、④を肉側から焼き色がつくまで中火で焼く。裏返して少量の水を加えて蓋をし、弱火で火が通るまで蒸し焼きにする。

2026 年 7 月号で紹介した「モロヘイヤだれ」をかけた様子

