

2024年7月号

【料理名】ひらひらズッキーニとハムのサラダ



【献立】

トマトとにんにくのスパゲッティ
冷製コーンポタージュ

【調理時間】10分

【カロリー】78 kcal

【塩分】0.5g

【主材料】（2人分）

ズッキーニ……1本（150g）

ハム……2枚（10g）

A オリーブ油、レモン汁……各大さじ1

【作り方】

1. ズッキーニはへたを除いてピーラーでリボン状に削る。ボウルに入れ、塩少々をふって軽く混ぜ、出てきた水気を絞る。
2. ハムは細く切って①に加え、Aを加えてさっとあえる。
3. 器に盛り、粗びき黒こしょう少々をふる。

●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＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500W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。