


ズッキーニのナムル



作り方

- ①ズッキーニは斜め薄切りにしたあと、さらに千切りにする。にんにくはみじん切り、唐辛子は種をとって輪切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を炒める。熱が通ったらしょうゆを加えてさっと炒め合わせたら出来上がり。



材料（2人分）

ズッキーニ…1/2本

にんにく…1/2片

唐辛子…1/2本

ごま油…小さじ2

しょうゆ…小さじ1と1/2

ズッキーニのナムル



暑い夏にぴったりです！