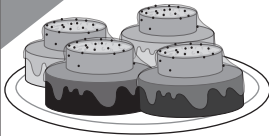


本紙はご自由にお持ち帰り下さい



かんたん！ ベイクドズッキーニ

トマトやチーズと相性抜群のズッキーニ。
その両方を使った、簡単レシピをご紹介します。



■材料

- ズッキーニ1本
- ミニトマト3~5個
- スライスチーズ2枚
- オリーブオイル適量
- 塩コショウ少々

■作り方

- ①ズッキーニは2cm、ミニトマトは1cmくらいの輪切りにしておく。
- ②温めたフライパンにオリーブオイルをひいたらズッキーニを両面焼く。ミニトマトも軽く焼く。
- ③フライパンの中で、ズッキーニの上にミニトマトを乗せ、その上からちぎったスライスチーズをかぶせる。フタをしてチーズが溶けるの待つ。
- ④チーズが溶けたら火を止め、仕上げに塩コショウをふりかけて完成。

こんな食べ方もおすすめ！

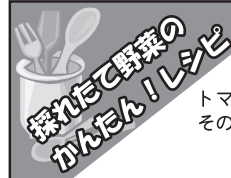
まだ花がついている状態で（通常の収穫よりもさらに早くに）収穫すれば、高級食材の「花ズッキーニ」になる。天ぷらなどにするとおいしい。花単体をもぎ取って食べることもできるので、授粉で取ったおばなを再利用すると、無駄なくズッキーニを楽しむことができる。



6-3

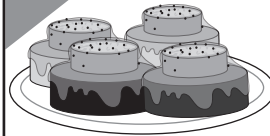
カネコ種苗株式会社

本紙はご自由にお持ち帰り下さい



かんたん！ ベイクドズッキーニ

トマトやチーズと相性抜群のズッキーニ。
その両方を使った、簡単レシピをご紹介します。



■材料

- ズッキーニ1本
- ミニトマト3~5個
- スライスチーズ2枚
- オリーブオイル適量
- 塩コショウ少々

■作り方

- ①ズッキーニは2cm、ミニトマトは1cmくらいの輪切りにしておく。
- ②温めたフライパンにオリーブオイルをひいたらズッキーニを両面焼く。ミニトマトも軽く焼く。
- ③フライパンの中で、ズッキーニの上にミニトマトを乗せ、その上からちぎったスライスチーズをかぶせる。フタをしてチーズが溶けるの待つ。
- ④チーズが溶けたら火を止め、仕上げに塩コショウをふりかけて完成。

こんな食べ方もおすすめ！

まだ花がついている状態で（通常の収穫よりもさらに早くに）収穫すれば、高級食材の「花ズッキーニ」になる。天ぷらなどにするとおいしい。花単体をもぎ取って食べることもできるので、授粉で取ったおばなを再利用すると、無駄なくズッキーニを楽しむことができる。



6-3

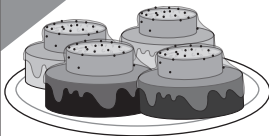
カネコ種苗株式会社

本紙はご自由にお持ち帰り下さい



かんたん！ ベイクドズッキーニ

トマトやチーズと相性抜群のズッキーニ。
その両方を使った、簡単レシピをご紹介します。



■材料

- ズッキーニ1本
- ミニトマト3~5個
- スライスチーズ2枚
- オリーブオイル適量
- 塩コショウ少々

■作り方

- ①ズッキーニは2cm、ミニトマトは1cmくらいの輪切りにしておく。
- ②温めたフライパンにオリーブオイルをひいたらズッキーニを両面焼く。ミニトマトも軽く焼く。
- ③フライパンの中で、ズッキーニの上にミニトマトを乗せ、その上からちぎったスライスチーズをかぶせる。フタをしてチーズが溶けるの待つ。
- ④チーズが溶けたら火を止め、仕上げに塩コショウをふりかけて完成。

こんな食べ方もおすすめ！

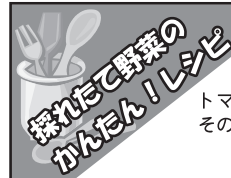
まだ花がついている状態で（通常の収穫よりもさらに早くに）収穫すれば、高級食材の「花ズッキーニ」になる。天ぷらなどにするとおいしい。花単体をもぎ取って食べることもできるので、授粉で取ったおばなを再利用すると、無駄なくズッキーニを楽しむことができる。



6-3

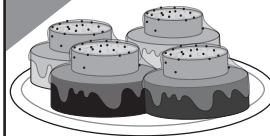
カネコ種苗株式会社

本紙はご自由にお持ち帰り下さい



かんたん！ ベイクドズッキーニ

トマトやチーズと相性抜群のズッキーニ。
その両方を使った、簡単レシピをご紹介します。



■材料

- ズッキーニ1本
- ミニトマト3~5個
- スライスチーズ2枚
- オリーブオイル適量
- 塩コショウ少々

■作り方

- ①ズッキーニは2cm、ミニトマトは1cmくらいの輪切りにしておく。
- ②温めたフライパンにオリーブオイルをひいたらズッキーニを両面焼く。ミニトマトも軽く焼く。
- ③フライパンの中で、ズッキーニの上にミニトマトを乗せ、その上からちぎったスライスチーズをかぶせる。フタをしてチーズが溶けるの待つ。
- ④チーズが溶けたら火を止め、仕上げに塩コショウをふりかけて完成。

こんな食べ方もおすすめ！

まだ花がついている状態で（通常の収穫よりもさらに早くに）収穫すれば、高級食材の「花ズッキーニ」になる。天ぷらなどにするとおいしい。花単体をもぎ取って食べることもできるので、授粉で取ったおばなを再利用すると、無駄なくズッキーニを楽しむことができる。



6-3

カネコ種苗株式会社

野菜の育て方 6-3 ズッキーニ (裏面)