

おいしい減塩レシピ



減塩のポイント

ズッキーニを酢やスパイスと一緒にじっくり漬けることで、酸味や刺激の効果で塩控えめでも満足できる味わいに。酢の代わりにレモン汁を使えばフレッシュに仕上がります。



不足の場合は栽培期間中農薬無散布の商品をお届けいたします

多少の曲がり、キズ、色ムラはご了承ください。

259381 毎週企画 群馬県・長野県・千葉県・山梨県
有機栽培ズッキーニ

1本
味は淡白ですが油との相性がよく、炒め物、天ぷらにどうぞ。

本体 **198**円
(税込 214円)



ズッキーニのマリネ

レンジでチン！手軽に作れるマリネです。

材料 (2人分)

- 259381** 有機栽培ズッキーニ 1本
紫玉ねぎ（または玉ねぎ）（みじん切） 20g
- A** 酢 大さじ 1/2
砂糖 小さじ 1/2
塩 小さじ 1/4
粗挽き黒胡椒 少々
- 2** オリーブオイル 小さじ 2

作り方

- 1** ズッキーニは厚さ5～7mmの輪切りにする。耐熱皿に並べてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で2分位加熱する。玉ねぎは水にさらし、しっかり水気を絞る。
- 2** **A** に玉ねぎを混ぜ合わせ、ズッキーニを和えてしばらく味をなじませる。