

花ズッキーニのひき肉詰め

<< 旬のズッキーニの花を美味しく楽しみませんか? >>



材料 (4 人分)

花ズッキーニ (雄花)	4 本
花ズッキーニ (雌花)	4 本
鶏ひき肉	160 g
粉チーズ	大さじ 2
コンソメ顆粒	少々
タイム	2 枝
オリーブオイル	大さじ 2
水	2/3 カップ
塩	適量
粗挽きペッパー	適量

トマトソース

トマトのざく切り	1 個分
EXV オリーブオイル	大さじ 1/2

A

白ワインビネガー	小さじ 1
塩	適量
ホワイトペッパー	適量

作り方

- ① 花ズッキーニは、それぞれに雄しべと雌しべを切り取る。雄花は、茎を切り落とす。
- ② 雌花は、花下 2cm の部分から茎を切り離し、切り離した茎は 5mm 角に切る。
- ③ ボウルに鶏ひき肉を入れ、粉チーズ、タイム、塩、粗挽きペッパーを加え、良く混ぜ合わせる。②を加え、8 等分して花に包み込む。
- ④ フライパンに③を並べ、水を注いで顆粒コンソメを加える。オリーブオイルを回しかけ、蓋をして中火で 8 分ほど蒸し煮にする。
- ⑤ 耐熱ボウルに、トマトのざく切りを入れ、ラップをして 30 秒間レンジにかける。A で味をととのえ、EXV オリーブオイルを加える。
- ⑥ 器に、④を盛りつけ、⑤を添える。

※POINT

豚ひき肉でも美味しく出来ます。
雌花のみでも作れます。

