

ズッキーニをおいしく!

2004.6.4 Mizuhoni S.Saito

車を1台にしてしまったので、夕方から夜にかけて娘をバス停まで、ダンナを会社まで、雨が降ってくれば息子(ふだんは自転車)を駅までと次々に迎えに行かなければならず、食事の1時間の時間と重なって、ついつい簡単なメニューになってしまいます。

そんな中でオープン料理はスイッチを入れて出かけられるので 強かな具か人です。

材料 スズキーニ・玉ねぎ・オリーブオイル(又はバター)・ピザ用チーズ・パン粉・塩・こしょう・にんにく、

- ① オープンをあたためておく。(200℃)
- ② 耐熱皿にオリーブオイルとすりおろしにんにくと混ぜたものを塗る。
- ③ 玉ねぎの輪切りをその上に並べ、塩・こしょうする
- ④ スズキーニを輪切りにして玉ねぎの上に並べる。軽く塩こしょうし、その上にピザ用のチーズ・パン粉をのせる、
- ⑤ 200℃のオーブンで 20~25分焼く。表面がカリッ中はやわらかでおいしいです!

スズキーニのかわりにナス・トマトなども使えます。