

ズッキーニとパプリカのペペロンチーノ風 ~唐辛子とにんにくの風味で夏野菜を適塩に~



1人分 48kcal
塩分 0.5g

材 料 (2人分)

ズッキーニ	1/2本 (100g)
赤パプリカ	30g
黄パプリカ	30g
にんにく	1/2かけ (5g)
赤唐辛子	1/2本
オリーブ油	大さじ1/2
塩	ふたつまみ (1g)
こしょう	少量

作り方

- ① ズッキーニは1センチ幅の輪切りにする。
赤・黄パプリカはそれぞれ乱切りにする。
にんにくは薄切り、赤唐辛子は輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れ火にかける。
香りがたったらズッキーニ、赤・黄パプリカを並べて両面焼き色を付ける。
- ③ 塩、こしょうを加えて調味する。