

**クレセールってなに？**  
かごしまの子育てを応援するフリーペーパー「クレセール」で毎月掲載している記事を、web用に再編集しています。



# 鶏と夏野菜の そうめんピザ風

 目安:約20分

完成イメージ

## 材料 作り方

- そうめん** ..... 2束  
 ・茹でておく
- 鶏こま切れ** ..... 90g  
 ・または、鶏もも肉を細かく切る
- パプリカ(赤・黄)** ..... 各30g  
 ・1cm角の色紙切り(四角)に切る
- ズッキーニ** ..... 50g  
 ・2mm厚さのいちよう切りに切る
- ミックスチーズ** ..... 70g
- おろしショウガ** ..... 小さじ1/4
- おろしニンニク** ..... 小さじ1/4
- サラダ油** ..... 小さじ2  
 +小さじ1
- A** [ **しょうゆ** ..... 大さじ1  
**みりん** ..... 大さじ2



**1** フライパンにサラダ油(小さじ2)、おろしニンニク、おろしショウガを入れ火をつける。香りが立ってきたら鶏こま切れ、パプリカ、ズッキーニを炒める。粗方、火が通ったら**A**を入れて全体にからめながら炒め火を通し、皿に移しておく。(B)



**2** 熱したフライパンにサラダ油(小さじ1)をひき、茹でたそうめんを広げて入れる。フライ返しで生地を押さえながら形を整えて、焼き色が付いたらひっくり返し、裏面も焼く。



**3** 2にミックスチーズ、具(B)の順にのせ、フライパンにフタをして焼く。ミックスチーズが溶けたら出来上がり♪



具をのせる前



ミックスチーズをのせる



具をのせて♪



ズッキーニにはいろいろな形や色があるよ!

きゅうりはウリ科きゅうり属ですがズッキーニはウリ科かぼちゃ属です

ズッキーニには、カリウムが含まれ、むくみの予防やミネラルバランスが崩れて起こる筋肉の痙攣(足がつるなど)などを防ぐ働きがあります。また、多くはありますが、ビタミンB1、B2、B6とビタミンB群の栄養素がバランスよく含まれ疲労回復や代謝を促進します。

### ズッキーニ

冷やしそうめんを食べ飽きたときや、残った時など手軽に出来て腹持ちも良いのでおすすめです。

### いつもと違う そうめん



前田 茂子  
フードコーディネーター

夏の風情の  
かごしまの  
風