vol.39 ママの晴れごはん
－野菜が好きになるレシピ集－

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」で毎号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

- 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厚さのいちょう切りに切る
- 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

Ⓐ
- しょうゆ …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ2

作り方

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Ⓐ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。（Ⓑ）

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（Ⓑ）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♪

鶏と夏野菜のそうめんピザ風

前田 茂子
フードコーディネーター

いつもと違うそうめんに

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。

ズッキーニ

「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、多くはありませんが、ビタミンB_1、B_2、B_6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。

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