

# \ Let's cook! /

料理名

作った写真を  
はり付けてみよう



コメント

## 材料：2人分

- ズッキーニ：2本
- トマトソースまたはペストソース：  
適量
- にんにく（みじん切り）：1片
- オリーブオイル：大さじ1
- 塩、黒胡椒：適宜
- パルメザンチーズ（オプション）：  
適量

## 作り方

1. ズッキーニをスパイラルカッターやピーラーで細長く切る。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにんにくを炒める。
3. ズッキーニを加え、さっと炒めてから、トマトソースまたはペストソースを絡める。
4. 塩と黒胡椒で味を調え、仕上げにパルメザンチーズをふる。