

ズッキーニとズワイ蟹のサラダ

ズッキーニをまとめ
買いしたら・・・



<材料> 2人分

ズッキーニ 1本(80g)

ズワイ蟹(缶詰)(60g)※カニカマでも可

マヨネーズ 大さじ1

レモン 1/4個

塩 ひとつまみ

お好みで盛り付け用(バルサミコソース、コショウ、オリーブオイル 適量)



<作り方>

- ① ズッキーニを千切スライサーでおろして千切りにし、塩を混ぜておく。
- ② ズワイ蟹とマヨネーズを混ぜ、レモンを絞る。
※レモンの皮ごとフォークで刺して、ボウルにこすりつけて混ぜると風味が増します！
- ③ ①と②を混ぜる。
- ④ 皿に盛り付け、お好みでコショウ、バルサミコソース、オリーブオイルをかける。

このレシピを教えてくれたのは・・・



食べのこしO応援店

西荻窪イタリアン「CICLO」(チクロ)

岡部 シェフ

ズッキーニは生で食べると、グリルして食べるのとは違った食感が楽しめます。

レモンの風味でさっぱりと、暑い夏におすすめの一品です。