

ズッキーニのレモンクリームパスタ



●材料（4人分）

ズッキーニ……………	1本	パスタ……………	280g
ベーコン……………	40g	A 湯……………	3L
レモン……………	1個	塩……………	大さじ2
粉チーズ……………	20g	パスタのゆで汁……	50cc
生クリーム…………	120cc	塩……………	小さじ1/2
オリーブオイル…	大さじ2	ホワイトペッパー…	適量
ミント（飾り）……	3枚	粗びき黒こしょう…	適量

●作り方

- 1 パスタをAの湯と塩で表示時間どおりゆでる。
- 2 ズッキーニは3mm幅の厚めの輪切り、ベーコンは短冊切りにする。
- 3 レモンは絞って種を取り除く。
- 4 フライパンでオリーブオイルを熱し、ズッキーニを両面色よく炒めたら、塩とホワイトペッパーで味付けをする。
- 5 ベーコンを加えて炒め、全体に油が回ったら火を止めて、生クリームと粉チーズを入れる。
- 6 ゆでたパスタとゆで汁、レモン汁を入れて混ぜ合わせたら、再び加熱してひと煮立ちさせる。
- 7 器に盛って、お好みで粗びき黒こしょうを振って、ミントを飾る。

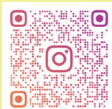
【レシピ提供】

クッキングスタジオ美菜味 みなみ ☎38-6698

都城産の旬の食材を使った料理教室を随時開催。詳しくは、ホームページやInstagramを確認ください。



ホームページ



Instagram

生産者メッセージ

春夏が旬で、あっさりした味が特徴のズッキーニ。淡白だからこそ、和洋中どんな料理にも合うのが魅力です。定番の洋食はもちろん、みそ汁やおひたし、酢豚に入れてもおいしく食べられます。

実は、宮崎県のズッキーニ生産量は全国2位。市内では14件の農家が生産しています。ハウス栽培のズッキーニは季節問わず楽しめるので、ぜひ皆さんにさまざまな料理で味わってほしいです。

J Aみやざき ズッキーニ専門部会

都城支部長 高野 順吾 さん



編集・発行／宮崎県総合政策部秘書広報課 ☎85-8555
TEL 0986-23-3174（直通）TEL 0986-23-1111（代美） FAX 0986-23-9824
ホームページ https://www.city.miyakonojo.miyazaki.jp/ 印刷／株式会社

