



※写真はイメージです。

にんにくの風味が食欲をそそり、お酒がすすむメニューです。 ズッキーニといかのマヨネーズ炒め

材 料 (2人分)

ズッキーニ	1本
いか	1尾
にんにく	1片
塩	少々
黒こしょう	少々
キューピー マヨネーズ (マヨネーズ)	大さじ2

作り方

1. ズッキーニは長さを3等分に切り、さらに8等分のくし形切りにする。にんにくは輪切りにする。
2. いかは腹ワタを除いて、胴は皮つきのまま1cm幅の短冊切りにする。足は吸盤をこそげ取り食べやすい大きさに切る。
3. フライパンにマヨネーズ大さじ1とにんにくを入れて火にかけ、ズッキーニと2をじっくり炒める。
4. 火が通ったら残りのマヨネーズを加えてさっと炒め、塩・黒こしょうで味を調える。