

### 【ズッキーニーの炒め物の作り方】

1. ズッキーニーは軽く洗い、5mmくらいの輪切りにする。
2. ベーコンは1/4に切る
3. ソーセージは半分に斜め切り
4. フライパンにオリーブオイルを少々入れ、ベーコン、ソーセージを入れ軽く炒める。(ベーコン、ソーセージから油が出るので、オリーブオイルは少なめで良い。) その後、ズッキーニーを入れ少し炒め、柔らかく成ったら (お箸でつついて) 全体に塩、コショウをまぶす。  
(塩は控えめに (ベーコン、ソーセージに塩気が有るので))
5. 全体を軽くかき回し、火を消て出来上がり。お皿に盛りつける。

ズッキーニー：見た目はキュウリ、果肉はナスに似ているズッキーニは、別名「つるなしカボチャ」とも呼ばれます。イタリア料理やフランス料理によく使われる野菜で、日本でもスーパーなどで購入できる身近な野菜になりました。ウリ科の植物ですが、つるが無いので場所をとらずベランダでも育てやすいですよ。



### 【鶏とキノコのクリーム煮 作り方】

**作り方**

- 1 しめじは石づきを取り、まいたけとともにほぐす。鶏肉はひと口大に切って、塩、こしょう各少々をふる。
- 2 耐熱ボウルに①を入れて小麦粉をからめ、Aを加えて混ぜる(写真)。ふんわりとラップをかけ、電子レンジで10分加熱し、よく混ぜる。
- 3 塩、こしょうで味を調べて、器に盛り、あれば黒こしょう、ドライパセリをふる。

底に少し小麦粉がはりついていても気にせず。どろっとしすぎたら牛乳でのばして。

バターはかたまりのままでもOK。底のほうに適当に埋めてください。

予行演習では、小麦粉が混じり合いにくく、ポロポロの状態で残りますが、味には影響なかったです。

ホワイトソースが作れる方は、ホワイトソースにすると上手く混じり合うようです。

### 【参考】手作りホワイトソース レシピ・作り方

ホワイトソースの作り方のご紹介です。薄力粉と有塩バターを炒めて牛乳で少しずつ伸ばしながら作っていきます。味付きのホワイトソースは有塩バターの風味がよくクリーミーでとてもおいしくこのままご使用することができますよ。