# ズッキーニの肉詰め

調理時間：20分　　1人分のカロリー<210Kcal>

## 材料（2人分）

| | |
|---|---|
| ズッキーニ | 1本 |
| 小麦粉 | 少々 |
| ケチャップ | 適量 |
| プチトマト | 2個 |
| 【A】 | |
| 牛ミンチ | 100g |
| 卵 | 2/3個 |
| パン粉 | 10g |
| パセリ | 大さじ1 |
| ケチャップ | 小さじ1/2 |
| カレーパウダー | 小さじ1/2 |
| パルメザンチーズ | 小さじ1/2 |
| ナツメグ | 少々 |
| 塩、こしょう | 各少々 |

## 作り方

1. ズッキーニは縦半分に切り、種の部分をスプーンで少し深めにそぎとる。そぎとった種の部分は【A】と混ぜるのでおいておく。パセリはみじん切りにする。

2. ボールに【A】、1 のズッキーニの種の部分を入れてしっかり練り混ぜる。

3. ズッキーニの内側に軽く小麦粉を振り、2 をズッキーニに形よくのせる。

4. 鍋を中火にかけ水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱した後、3 を詰めている面を下にし、フタをして弱火で焼く。（約5～10分）竹串で刺して柔らかければ、裏面も焼き色をつける。

5. ズッキーニを適当な大きさに切り、プチトマト、ケチャップとともに器に盛りつける。

## ワンポイントアドバイス

◆牛ミンチは焼き縮みするので焼きすぎに注意する。

Copyright (c) 2012 VitaCraft Japan Ltd. All rights reserved.