

ズッキーニのミートグリル

ズッキーニは加熱するととろり、一本あっという間にいただけます。



材料（4 人分）

合挽き肉		200g
ズッキーニ		4 本
玉ねぎ		1/4 個
おからパウダー		大さじ 2
豆乳		大さじ 2
塩		小さじ 1/2
ナツメグ		少々
片栗粉		適量
オリーブオイル		大さじ 2
ケチャップ		適量

作り方

- 1 ズッキーニは縦半分に切る。耐熱容器に並べ、レンジ 600W で 3 分加熱する。
皮から 5mm 程度内側に包丁を入れて、中身をくり抜く。くりぬいた内側に片栗粉を薄く振っておく。中身は粗みじん切りにする。
- 2 玉ねぎはみじん切りにする。耐熱容器に入れ、塩小さじ 1/4 を加え混ぜて、レンジ 600W で 2 分加熱して、冷ましておく。
- 3 おからパウダーはボウルに入れ、豆乳を加えしっとりさせておく。
- 4 ボウルに、合挽き肉、粗みじん切りにしたズッキーニ、23、塩小さじ 1/4、ナツメグを入れ練り混ぜる。片栗粉を振ったズッキーニの内側に詰めて、表面にオリーブオイルを塗る。
- 5 オーブン皿にクッキングシートを強いて並べ、200 度で 25 分焼く。
- 6 ケチャップなどを添えていただく。