



## ズッキーニのファルシ



### 【材料（ズッキーニ 1 個分）】

大きいズッキーニ… 1 船

ミックスナッツ みじん切り… 5 g

マグロの赤身 角切り… 50 g

塩こんぶ… 5 g

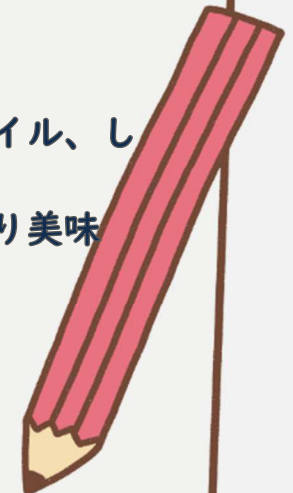
顆粒だし（パウミー）… ひとつまみ

オリーブオイル… 小さじ 1

しょうゆ… 少々

### 【調理手順】

- ①ズッキーニをくり抜く。（包丁で道のりを作ってからスプーンでくり抜くとやりやすい）
- ②マグロの赤身を一口より小さめに切る。ズッキーニも角切りにする。
- ③②をボウルに入れ、塩こんぶ、顆粒だし、オリーブオイル、しょうゆを混ぜる。（マグロに味が染みるまでおくとより美味しい）
- ④ミックスナッツを刻み、食べる直前にマグロと合わせ、ズッキーニの器に盛る。



お問い合わせ先

焼津市政策企画課 若者倶楽部 3 班

