

最優秀賞

ズッキンロール



【使用食材】

- ズッキーニ ●パン粉 ●豚ロース ●サラダ油
- 塩コショウ ●トマトソース ●小麦粉

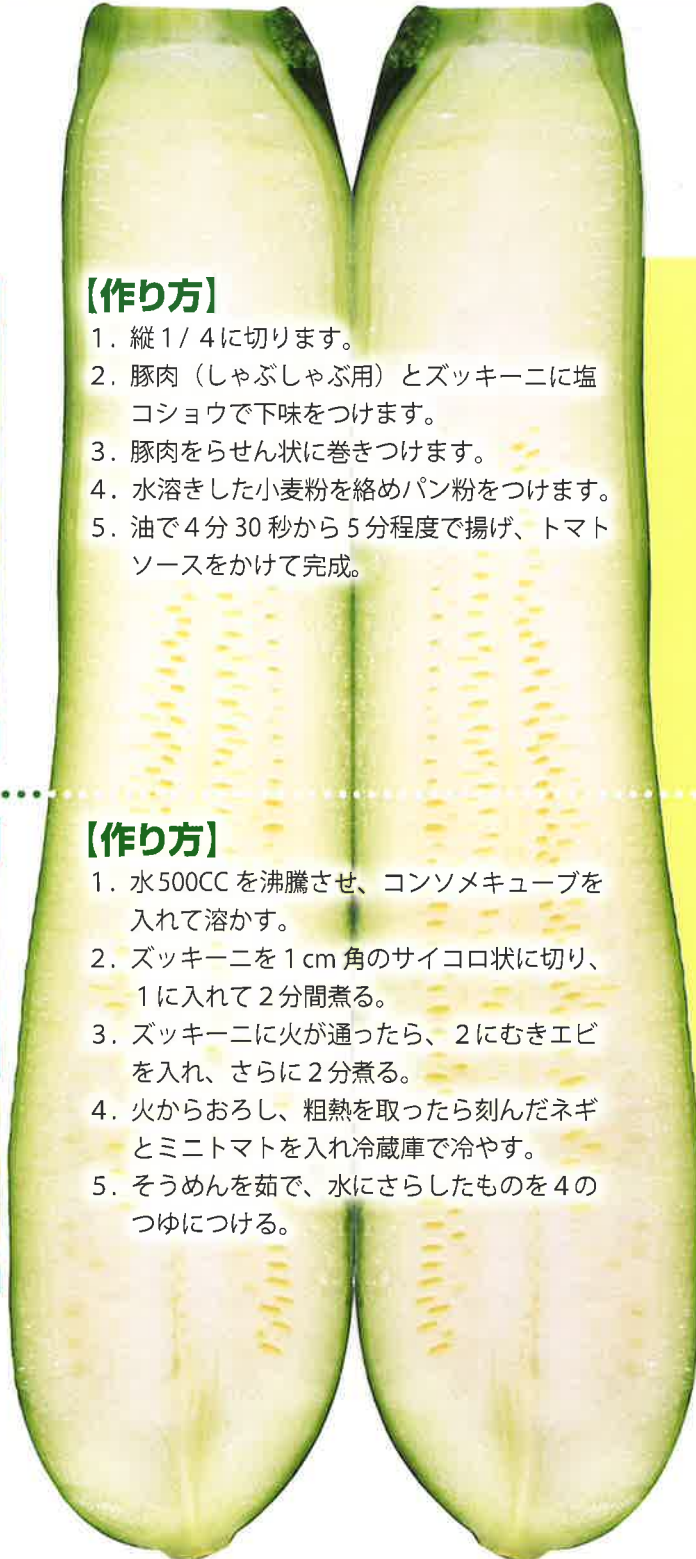
優秀賞



ズッキーニとエビの
さっぱりそうめん

【使用食材】

- ズッキーニ ●ミニトマト ●そうめん ●ネギ
- コンソメキューブ ●うずらの卵 ●生むきえび
- ロック氷



【作り方】

1. 縦1/4に切ります。
2. 豚肉（しゃぶしゃぶ用）とズッキーニに塩コショウで下味をつけます。
3. 豚肉をらせん状に巻きつけます。
4. 水溶きした小麦粉を絡めパン粉をつけます。
5. 油で4分30秒から5分程度で揚げ、トマトソースをかけて完成。

【作り方】

1. 水500CCを沸騰させ、コンソメキューブを入れて溶かす。
2. ズッキーニを1cm角のサイコロ状に切り、1に入れて2分間煮る。
3. ズッキーニに火が通ったら、2にむきエビを入れ、さらに2分煮る。
4. 火からおろし、粗熱を取ったら刻んだネギとミニトマトを入れ冷蔵庫で冷やす。
5. そうめんを茹で、水にさらしたものを4のつゆにつける。

ズッキーニの成長



種

これから芽をだすよ



苗

1本ずつになって畑へ



トンネル (ハウス)



交配

(花合わせ)



着果

もうすぐ収穫



ポリノーム満点
JA常総ひかりのズッキーニ

