

～ズッキーニのミルフィーユ～

(BBQ でホイル焼き)

パパからのアピールポイント	BBQ でも野菜をおいしく食べたい。そんな家族の期待に応えたくて作った料理です。ズッキーニがお肉の旨味や余分な脂を吸い取って絶品です。作り方も簡単で短時間でできあがります。
家族の感想	ズッキーニがたくさん食べられて、BBQ なのにヘルシー！さっぱりしていて、ついついたくさん食べてしまいます。

【材料と分量】(1人前)

ズッキーニ…4cm (5mm の輪切り×8枚) ※直径5cm くらいの太めのものが食べやすいです。

味付けジンギスカン…50g ベーコン…1枚

とろけるチーズ…1枚 オリーブオイル (サラダ油) …適量

ブラックペッパー…好みで

【作り方】

① ズッキーニを5mm間隔の輪切りにします。

② ジンギスカン味バージョン

アルミホイル (25cm×25cmの正方形) の中にオリーブオイルをしっかり塗る。
オリーブオイルを塗った上に、ズッキーニ→お肉→ズッキーニ→お肉→ズッキーニ→お肉→ズッキーニの順で重ね合わせる。このとき、お肉は薄く広げるように挟んでいく。
アルミホイルの四隅を上に持ち上げ、器の形にしてから、味付きジンギスカンの余分なたれを好みで入れる。
最後に、アルミホイルの四隅をねじるように閉じる。

③ ちょっと大人なチーズ味バージョン

ズッキーニの両面にオリーブオイルを塗る。ベーコンを6等分に切る。

アルミホイル (25cm×25cmの正方形) の中に、

ズッキーニ→ベーコン2枚→ズッキーニ→ベーコン2枚→ズッキーニ→ベーコン2枚→ズッキーニの順で重ね合わせる。

とろけるチーズを上にかぶせて、最後にブラックペッパーをお好みで振る。

最後に、アルミホイルの四隅をねじるように閉じる。

④ BBQ コンロの片隅 (あまり火が強くないところ) において、じっくり火を通し、アルミホイルの隙間から湯気が立ってきたら食べごろです。

蓋をしたフライパンやオープントースター
でも簡単に作れます。

