

ズッキーニのステーキ ベーコンソース

【材料】 (2人分)

ズッキーニ 1本 (150g)
ベーコン 2枚 (30g)
にんにく 1/2かけ
赤とうがらし 1/2本
オリーブ油 大さじ1と1/2
(A)
酢 大さじ1と1/2
しょうゆ 大さじ1/4
砂糖 小さじ1/3
塩 少々
こしょう 少々



【作り方】

- 1 ズッキーニは両端を切り落とし、縦半分に切る。にんにくはみじん切りにする。赤とうがらしは、あればヘタを切り落とし、種を取り除いて端から2~3mm幅に切る。ベーコンは重なったまま5mm幅に切り、軽くほぐす。
- 2 フライパンにオリーブ油大さじ1を弱めの中火で熱し、ズッキーニの切り口を下にして並べる。2~3分間焼いて裏返し、さらに2~3分間焼く。両面に焼き色がつき、柔らかくなったら、器に盛る。
- 3 2のフライパンをペーパータオルでふいて、オリーブ油大さじ1/2を中火で熱し、ベーコン、にんにく、赤とうがらしを入れて炒める。ベーコンがカリッとしたら、(A)の材料を加えて手早く混ぜ合わせ、2のズッキーニにかける。