

たか森
カフェより
お届け!!

旬曾於市の を食べる

第49食目

ズッキーニのアボカド タルタルトースター焼き

ズッキーニに
タルタルがマッチ



材料 (2名分)

ズッキーニ	1/2 本	ブラックペッパー	適量
じゃが芋	1/2 個	パセリ	適量
たまねぎ	1/8 個	【A】	
アボカド	1/2 個	マヨネーズ	大きじ 2~3
ピザ用チーズ	適量	砂糖	小さじ 1/2~1
		塩こしょう	少々

つくり方

- ① ズッキーニは5mmに輪切りにする。じゃが芋は皮をむき1cm角にカットして柔らかくなるまで茹でる。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② アボカドの皮を外しボウルに入れスプーンで細かくする。①とAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を輪切りにしたズッキーニの上のせたらピザ用チーズをのせてトースターで5分、アルミホイルをかけて更に5分加熱する。
- ④ ブラックペッパーとパセリをちらして完成



学校農園で育てた新鮮な野菜を使ったランチメニューや、各種ケーキ、オーガニックコーヒーも大好評! 毎週金曜日は大隅大川原駅にキッチンカーが出勤します。詳しくはホームページをご覧ください。