

ペコロスのピンチョス

ペコロスのコロンと丸い形を生かしたかわいいおつまみ。
好きな具材を刺してオリジナルのピンチョスにアレンジ！

材料・分量 (2人分)

ペコロス	4個
ズッキーニ	40g
ミニトマト	1個
モッツアレラチーズ	4個
生ハム	1枚
バジル	2枚
バター	5g
塩、こしょう	少々



作り方

1. ペコロスは頭と根を切り落とし、皮をむく。ペコロスを耐熱容器に入れ、塩、こしょうで下味を付け、ラップをふんわりかけて電子レンジ（600W）で2分(柔らかくなるまで)加熱する。
2. ズッキーニを輪切り（4枚）にし、トマトを半分に切る。
3. フライパンにバターを熱し、ズッキーニとペコロスを弱～中火で加熱する。ズッキーニに軽く焦げ目がつくまで炒める。（簡単に竹串が刺さるくらい柔らかくなるまで）
4. ズッキーニとペコロスを皿に移して粗熱をとる。
5. チーズ、ペコロス、バジル、ズッキーニ、生ハム、トマトを好きなように重ね、串をさして完成。

ごろっとペコロスのチーズ焼き

塩とこしょうだけのシンプルな味付け。ペコロスのおいしさを味わって！

材料・分量 (2人分)

ペコロス	6個
ミニトマト	6個
ブロッコリー	1/4株
ピザ用チーズ	50g
パン粉	大さじ2
粉パセリ	少々
塩、こしょう	少々
オリーブオイル	適量



作り方

1. ブロッコリーは洗い、小房に分け、食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れ、水を大さじ1かけてラップをし、電子レンジ（600W）で1分半加熱する。加熱後、キッチンペーパーでしっかり水気をとる。
2. ペコロスは頭と根を切り落とし、皮をむいた後、耐熱容器に入れて電子レンジ（600W）で2分(柔らかくなるまで)加熱する。
3. 耐熱皿に加熱したブロッコリー、ペコロス、ミニトマトを並べ入れ、塩、こしょうをふる。
4. 「3」の上に、ピザ用チーズ、パセリを混ぜたパン粉をふりかけ、焼く直前にオリーブオイル少々を回しかけ、180℃のオーブンで20分焼いて完成。