

肉巻きズッキーニ



材料（約2人分）

ズッキーニ 1本
豚薄切り肉（バラ肉など） 250g

合わせ調味料

（みりん 大さじ1
醤油 大さじ1
砂糖 小さじ1
酒 大さじ1



作り方

- ① ズッキーニを5、6センチの長さに切ってから縦に8等分する。
- ② ①のズッキーニに豚をしっかりと巻きつける。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、全面を焼く。
- ④ 全体に焼き色がついたら余分な油はキッチンペーパーで吸い取り、合わせ調味料を加え、こげないように気をつけながらからめる。

ズッキーニ：プチメモ

☆形はきゅうりに似ているが、かぼちゃの仲間です。カロテンやビタミンC、カリウムなどが豊富で油との相性がよい。

— 保存方法 —

ラップで包むかポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に立てて置く。使いかけのものは切り口が空気にふれないようにラップで包む。