



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ズッキーニをまるごと楽しもう! ズッキーニと豚肉のバタポン炒め



一人あたりのエネルギー 233kcal	食塩相当量 0.3g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

ズッキーニ 1本
豚肉 小間切れ 150g
みょうが 2個
ぼん酢しょうゆ 大さじ1
バター 10g
サラダ油 大さじ1/2

■作り方

- ①ズッキーニは両端を切り、長さを3~4等分に切ってから、6~8等分の棒状に切り、みょうがは縦6等分に切る
- ②フライパンにサラダ油を入れ、強めの中火で熱し、豚肉を入れてさらに1分程度炒め、色が変わってきたらズッキーニを加え2分程度炒める
- ③②にみょうが、ぼん酢しょうゆ、バターを加え、手早く30秒程度炒める

cooking memo