



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.



ズッキーニのフレッシュさとめんつゆごま油の味付けが相性よし！



## ズッキーニをまるごと楽しもう！ ズッキーニの肉巻き



一人あたりのエネルギー <b>380kcal</b>	食塩相当量 <b>2.2g</b>	調理時間 <b>約30分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

ズッキーニ ..... 1本  
豚肉 ロース うす切り ..... 12枚  
塩・こしょう ..... 少々  
A めんつゆ(2倍濃縮) ..... 大さじ3  
ごま油 ..... 大さじ1/2  
サラダ油 ..... 小さじ2

### ■作り方

- ①ズッキーニはヘタを切り落とし、半分にし4~6等分に切る
- ②豚肉を広げ、ズッキーニの両端を少し出して巻きつけ、塩・こしょうをふる
- ③フライパンにサラダ油を敷き、巻き終わりを下にして並べる
- ④🔥を中火にかけ、表面全体に焼き色がつくまで転がしながら焼く
- ⑤フタをし、弱火にして3分程度蒸し焼きにする
- ⑥フタを取り、キッチンペーパーでフライパンの余分な油を拭き取りAを加え、全体によく煮絡める

cooking memo