



食育ソムリエのおすすめ
野菜たっぷり
レシピ

今月の食材



ズッキーニ

オイスターソースのコクと
唐辛子のピリッと感がポ
イントの中華風です

ズッキーニの豚ばらまき



【材料】(4人分)

ズッキーニ …… 1本	＜調味料＞
豚バラ肉 …… 150g	水 …… 大さじ3
塩・コショウ …… 少々	オイスターソース
小麦粉 …… 少々	… 大さじ1
サラダ油 …… 小さじ1	みりん …… 小さじ1
ゴマ油 …… 少々	七味唐辛子 …… 少々

【作り方】

- 1 ズッキーニを縦に4等分に切って、各々の皮の真ん中あたりを1筋ピーラーでむく。
- 2 ①に豚肉を巻き、塩・コショウをふってから小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ、②を弱火で焼き、皿に取り出す。
- 4 フライパンの油を軽く拭き取り、調味料の材料を全て入れ、③を戻してからめる。香りづけにゴマ油を入れる。

※付け合せは、①の皮を市販の「あっさり漬の素」を使用して作りました。