

夏のレシピ

ズッキーニの肉巻き ～赤玉ネギのピクルス添え～



材 料

【材料】

ズッキーニ・・・中2本
豚バラスライス・・・300g

【タレ】

醤油・・・大さじ2
酒・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1 / 2
砂糖・・・大さじ2
水・・・大さじ2
水飴・・・大さじ1
小麦粉・・・適量
オリーブオイル・・・適量

【作り方】

- 1 タレの材料を混ぜ、タレを作る。
- 2 ズッキーニの両端を切り縦4等分に切る。
- 3 ズッキーニに小麦粉を薄くまぶし、豚バラスライスを巻き付ける。
- 4 中火で肉に焼色を付ける。
- 5 タレを入れ蓋をして1分蒸し焼きにする。
- 6 蓋を取りタレを絡める。
- 7 器に一口大に切り、盛り付けし完成♪

※ 好みで野菜を付け合せにすると良いです。
今回は「赤玉ネギのピクルス」を添えてみました！

