

家族で楽しめる
ベジ活
メニュー!

南九州大学 健康栄養学部
管理栄養学科学生実習メニュー

調理時間 エネルギー 塩分
約20分 377 kcal 1.7g

※写真はイメージです。

ズッキーニの豚肉巻き ~トマト味噌ソースを添えて~

【材料(2人分)】

豚ロース肉(薄切り)	160g
ズッキーニ	1本
小麦粉	小さじ2
サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	各少々
＜トマト味噌ソース＞		
トマトケチャップ	大さじ2
味噌サラダ油	大さじ1
本みりん	小さじ1
めんつゆ(ストレート)	...	小さじ1
小ねぎ(小口切り)	少々

【作り方】

- ズッキーニを横半分に切り、4つ割りにする。
- ズッキーニに豚肉を巻きつけ、小麦粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下にしてフライパンに並べて焼く。
- ③に焼き色が付いたらフライパンの中で転がして、全体に焼き色を付ける。塩・こしょうで味を調え、ペーパータオルで余分な油を拭き取る。
- トマト味噌ソースの材料を全て混ぜ合わせる。
④のフライパンに回し入れ、全体にからめる。
小ねぎを散らして完成。