



北区の

とっておきレシピ



他にもレシピを公開中です!



レモンがさわやか！ 暑い日にもおすすめ♪

ズッキーニを使った 豚巻きレモン煮



レシピ作成協力者
野菜ソムリエプロ
片山 初美氏



(1人分)
エネルギー 599kcal
食塩相当量 3.3g

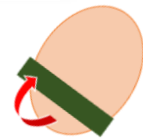
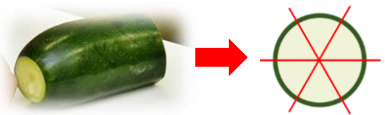
【材料】 作りやすい分量(およそ2人分)

ズッキーニ	1本(約210g)
豚ロース肉(薄切り)	12枚(約300g)
A 塩	適宜
黒コショウ(あらびき)	適宜
片栗粉	大さじ3
オリーブオイル	大さじ1.5
大葉	2枚
B 濃口しょうゆ	大さじ1.5
はちみつ	大さじ0.5
しょうが(薄切り)	1かけ(約15g)
レモン	1個

(1/2をレモン汁、1/2をスライス)

【作り方】

- ①豚肉を広げてAをふり、水が出たらキッチンペーパーで拭きとる。
- ②ズッキーニのへたとおしりの硬い所を切り落とし、横に半分に切って、さらに6等分に切る。
- ③②を①の上のにのせ、手前から向こう側へクルクルと巻く。全部巻いたら、バットに片栗粉を薄くして巻いた肉を並べ、さらに上から薄く片栗粉を振る。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れ、③の巻き終わりを下にして焼く。3面に焼き色がつくまで返しながらかき、ふたをして2分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤しょうがとスライスしたレモンを④に入れ、一緒に1分ほど軽く焼き、Bとレモン汁を混ぜ合わせて回し入れ、絡ませながら5分程度焼く。



* 片栗粉を使うので、肉に味がしっかり付いてご飯がすすみます。
* フライパン1つでするので、豚肉の旨みを逃さず丸ごといただけます。