

ズッキーニをもっと ズッキーニ ならう！

オーガニックファーマーズ朝市村
レシピ第2号 2019.6.8
created by gonyoken.com

おいしさのホームラン王！ズッキーニの肉巻！



<材料>5人分

・豚もも肉	200g
・ズッキーニ (大)	1本
・米粉 (小麦粉でも)	適量
・菜種油	適量
○しょうゆ	大さじ1~1.5
○酒	大さじ1.5
○はちみつ	小さじ1

<手順>

- 1.ズッキーニを長さ5~6cm、太さ4~6等分に、肉を幅3cm・長さ15cm程度に切ります。
- 2.ズッキーニに肉を巻き、米粉 (または小麦粉) を少量まぶします。
- 3.フライパンに菜種油をしき、2を、巻き終わりを下にして、中火で返しながらかきます。
- 4.焼き色がついたら、○を混ぜて回しかけ、弱火で1~2分、蓋をして蒸し焼きにします。
- 5.蓋を外し、やや強火で煮汁をからませるように焼き、火を止めます。

ズッキーニは野菜界の大谷翔平です！ 守ってよし攻めてよしの国際的万能選手✨



生でも煮ても焼いても炒めても！

生で塩とオリーブオイルをかけるだけで美味！

お味噌汁は、ツナを入れればだしいらす！

ブログでは、

もっと詳しいレシピをご紹介します！

今回の
タイトルは
最高！



ボランティア森

他にも野菜たっぷりのレシピをブログで紹介！

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！

<https://gonyoken.com>