



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 7

第2次 とよあけ健康21計画

ズッキーニの豚肉炒め

野菜1人
75g



★材料(2人分)★

- ・ズッキーニ 150g(大1/2本)
- ・豚バラ肉 80g
- ・油 小さじ1
- ・塩・こしょう 適宜

★作り方★

- ①ズッキーニはピーラーで剥く。
- ②豚バラ肉は2cmぐらいに切っておく。
- ③フライパンに油を入れ、豚バラ肉をカリカリになるまで焼き、余分な油は少しペーパーでふき取り、その中にズッキーニを入れ、火が通ったら塩・こしょうで味付けをする。

【③専門家部門 考案:とにとクラブ／石川洋子さん】