2025 年 7 月号

【料理名】ズッキーニの肉巻きフライ

【献立】

トマトとオニオンスライスの青じそサラダ

じゃがいものスープ

【調理時間】20 分

【カロリー】491 ㎉

【塩分】1.9g

【主材料】（２～３人分）

ズッキーニ……１本

豚肉（冷しゃぶ用）……12 枚

Ａ 小麦粉……大さじ３

Ａ 水……大さじ３½

パン粉……適量

フリルレタス、レモン（くし形切り）……各適量

粒マスタード、ウスターソース……各適量

【作り方】

1. ズッキーニは長さを３等分し、縦４つ割りにする。
2. 豚肉を広げて塩とこしょう各少々をふり、①を１切れずつのせて巻く。小麦粉を薄くまぶし、混ぜたＡをからめてパン粉をまぶす。
3. 170 度の揚げ油で②を４～５分揚げ、油をきる。
4. 器にレタスを敷いて③を盛り、レモン、粒マスタード、ソースを添える。

●レシピの表記について

＊ エネルギー・塩分はおよそ１人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

＊ 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ㎖、1 合＝ 180 ㎖、大さじ 1 ＝ 15 ㎖、小さじ 1 ＝ 5 ㎖です。

＊ 電子レンジは 600W を使用しています。500 Wの場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。