

カロリー
1人分
340Kcal

調理時間
20分

材料
2人分



ズッキーニと豚バラのまきまきソテー

材料

ズッキーニ・・・・・・・・・・ 150g
豚バラ(薄切り肉)・・・・ 6枚
塩・・・・・・・・・・・・・・ 少々
コショウ・・・・・・・・・・・・ 少々
小麦粉(のり付け用)・・ 少量
油・・・・・・・・・・・・・・ 少量

作り方

- ① ズッキーニはへたの部分を落とし、縦に6等分に切る。
- ② 切ったズッキーニに小麦粉を付け、豚肉をくるくると巻く。
- ③ 豚肉を巻き付けたズッキーニに塩、コショウをふる。
- ④ フライパンに油をひき、中火で豚肉ア全体的にこんがり焼ければ完成。



豆知識

きゅうりのような見た目のズッキーニは実はかぼちゃの仲間。ですが、かぼちゃとは違い、糖質制限ダイエットにもってこいな野菜なのです。ズッキーニに多く含まれるカリウムは利尿効果が高いため高血圧予防やむくみ解消効果があり、貧血を予防・改善する葉酸も含まれています。また、代謝を促すビタミン B 群が代謝を促すため、アンチエイジングにも期待できます。

Point

焼いたときに豚肉が剥がれるのを防ぐために、小麦粉はしっかり付けましょう。