

2024年7月号

【料理名】肉巻きズッキーニのレンジ照り焼き



【献立】

レタスとのりのサラダ  
かぼちゃのみそ汁

【調理時間】15分

【カロリー】473 kcal

【塩分】2.1g

【主材料】（2人分）

ズッキーニ……1本（150g）  
豚ロース肉（薄切り）……12枚（300g）  
A しょうゆ、みりん、酒……各大さじ1½  
A 砂糖……小さじ1  
A かたくり粉……大さじ½

【作り方】

1. ズッキーニはへたを除いて長さを半分に切り、6つ割りにして豚肉で1切れずつ巻く。12個作る。
2. 耐熱皿に①を巻き終わりを下にして並べ、Aを混ぜ合わせてかける。ラップをふんわりとして電子レンジで4分加熱する。
3. とり出してタレをからめながら上下を返し、ラップをせずにレンジで3分加熱する。

●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＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500W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。