



6/18(水) ズッキーニの豚巻き南蛮

(材料)

豚バラ肉：150g

ズッキーニ：1本

玉ねぎ：1/2玉

ミニトマト：3～4個

ぽん酢：100ml

水：大さじ2～3

砂糖：小さじ2

塩こしょう：適量

- ① ボウルにぽん酢、水、砂糖を混ぜる。
- ② 玉ねぎはスライス、ミニトマトは横半分に切り、①のボウルに加えておく。
- ③ ズッキーニは縦長の食べやすい大きさに切り、豚バラ肉を巻く。
(はがれそうなら、ズッキーニに小麦粉をはたいて巻く)
- ④ フライパンを熱し、③の巻き終わりを下にして焼き付ける。
- ⑤ 肉がくっついたら、塩こしょうして転がして焼き、②に加える。
- ⑥ しばらく馴染ませて器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。