



# 館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、調理しやすく、これから旬を迎える「ズッキーニ」のレシピを紹介します。各家庭で簡単に作れる料理です。ぜひお試しください。

(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

## No.48 ズッキーニと豚肉の炒め物

### 材料(2人分)

・ズッキーニ	1本	・調味料A	
・豚こま切れ肉	150g	醤油	大さじ1
・酒	大さじ1/2	酒	大さじ1
・醤油	小さじ1/2	みりん	大さじ1
・生姜のスライス	2枚	だし汁	1カップ



### <作り方>

1. ズッキーニは5mm厚さの輪切りにする。
2. 豚肉に醤油と酒をまぶす。
3. フライパンにサラダ油と生姜を入れて香りを出し、ズッキーニを一面に並べて両面焼く。
4. ズッキーニをフライパンの端に寄せ、2を加えてほぐしながら香ばしく炒め、全体を混ぜる。
5. 調味料Aを加えて時々返しながら、7~8分煮込む。



### ワンポイントアドバイス



ズッキーニを扱う時は、茄子を調理しているかのように扱えばよいので、豚肉と茄子の炒め煮と同様に作るとよいです。簡単で美味しい、ご飯のおかずにも最適の一品です。

