

調理例

豚バラとズッキーニのレモン醤油炒め

材料 (2人分)

○豚バラ肉…200g ○ズッキーニ…1本 ○玉ねぎ…1/2個
 ○にんにく…1/2かけ ○酒…大さじ1 ○塩…少々
 ○こしょう…少々 ○油…小さじ1 ○しょうゆ…大さじ1
 ○レモン汁…小さじ2

作り方

01 ズッキーニはピーラーで皮を縞目模様にむき、5mm幅に、玉ねぎは1cm幅に切り、にんにくはみじん切りにする。豚バラ肉は3~4cm幅にハサミで切り、酒、塩・こしょうをふる。

02 フライパンに油、にんにくを入れ、弱火でじっくりと加熱。豚肉をほぐしながら炒め、玉ねぎ、ズッキーニを合わせ炒める。

03 全体がしんなりしてきたら、しょうゆを回し入れてさっと炒め、レモン汁をさっと合わせてお皿に盛りあわせて完成！



からだにうれしい
レシピ

7

July

ズッキーニ ~Zucchini~

健康ポイント ➡ 夏バテ防止にピッタリです！

- カリウムが高血圧やむくみの対策に効果的。
- ビタミンCが美肌や疲労回復に役立つ。
- βカロテン、ビタミンB群が免疫力アップや代謝促進をサポート。