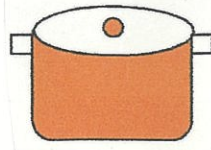


このレシピで

野菜が 140g  
とれます♪

ここがスゴイ！！



色んな食感が楽しめる



# 夏野菜の肉巻き

冷めてもおいしい！  
お弁当のおかずにも😊

## ＜材料＞

- 豚バラ肉(薄切り) 75g (5枚)
- ズッキーニ 100g (1/2本)
- ミニトマト 20g (2個)
- オクラ 20g (2本)
- エリンギ 20g (小1本)
- 黒こしょう 少々
- 塩 少々
- つまようじ 10本



夏野菜には、水やカリウムが  
いっぱい！  
たくさん食べて身体の中から  
クールダウンしよう！！

## ＜作り方＞

- ズッキーニを長さ半分、縦に4等分に、エリンギを縦に半分に切る。
- 豚バラ肉を半分に切り、各具材に巻き、つまようじでとめる。
- 黒こしょう、塩をお好みの量ふる。
- 豚バラ肉に焼き色がつくまで転がしながら焼く。

カレーや煮物、  
パスタなどにも  
使用できます！！

## ★ズッキーニの保存方法★

ラップで包み、冷蔵庫へ  
→保存期間 4~5日程度

好みの大きさに切り、冷凍庫へ  
→保存期間 2週間程度