

季節を楽しむ 飛島村産直レシピ



ズッキーニと
豚肉の炒め物

エネルギー
114kcal

たんぱく質
6.6g

脂質
7.9g

炭水化物
4.6g

食塩相当量
0.8g

●材料（4人分）

ズッキーニ	400g	にんにく、しょうが	適量
豚肉小間切れ	100g	人参	40g
ごま油	大さじ1	塩、こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1		

●作り方

1. ズッキーニは3cmぐらいの薄切り、人参は千切りにする。
2. フライパンを熱し、ごま油、にんにく、しょうがを入れて肉を炒める。肉に火が通ったらズッキーニを炒める。
3. しょうゆ、塩、こしょうで味を整え、最後に人参を加えて軽く炒める。

とびしまショッカン

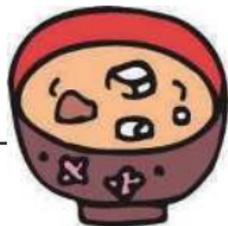
プチ

アイデア

おすすめレシピ

ズッキーニはくせがなく淡泊な味なので煮込み、揚げ、汁物など色々な料理に活用できます。

- ・天ぷら
- ・肉巻き
- ・ピカタ風（卵を付けて）
- ・味噌汁
- ・トマト煮込み



飛島村役場 開発部経済課 飛島村産直部会事務局
問合せ先 0567-97-3469(直通)