


豚肉とズッキーニの バターポン焼き



約385kcal 1人分

材料〈2人分〉

 麓山高原豚ローススライス…150g

- ズッキーニ……………1本
- 人参……………1/3本
- 小麦粉……………適量
- 塩、こしょう…各少々
- ポン酢……………大さじ4
- バター……………20g

- ①豚肉は塩、こしょうを振る。
- ②ズッキーニは横半分に切り、縦4等分にする。
人参は千切りにする。
- ③①を広げ、②を手前にのせて巻きつけ、小麦粉を薄くまぶす。
- ④フライパンにバターを入れて熱し、中火で③を転がしながら3～4分焼き、ポン酢を加え、蓋をして中火で1～2分蒸し焼きにし、器に盛る。